C U P R I N S

"Eu ca medic, cer ca terapia alimentatiei sà fie
si sà ràmînà la baza nàzuintelor de vindecare."

PREFATA

Lucrarea de fatà este rezultatul unui studiu si a cercetàrii în domeniul stiintei vindecàrii.
Cum se explicà faptul cà atîtia oameni sînt bolnavi si suferinzi în timp ce animalele în libertate si din gràdina zoologicà care nu sînt hrànite cu hranà fiartà, denaturatà din fabricà, sînt ocolite în întregime de boli ?
Autorul a tràit mai mult de un deceniu în America si a folosit în mod deosebit rezultatele celor de acolo privind alimentatia sànàtasà si în plus aacumulat multà experientà practicà, uneori chiar pe propria piele. Rezultatul a fost atît de uimitor încît a dus la aparitia acestei lucràri .
Ne lipsesc bineînteles càrti despre hrànirea sànàtoasà .

Cartea de fatà detine un loc special prin faptul cà în punctele principale este vorba de ceva nou, de bazà, deschizàtor de drumuri, de cunostinte care multà vreme AU FOST TAINUITE OAMENILOR .
Pentru mine este foarte important ca cititorului sà i se deschidà ochii asupra adevàratelor cauze ale bolilor, pentru ca acest lucru sà le fie multora de ajutor .
Sà încercàm sà ne punem în situatia unui grav bolnav; ce n-ar da el în starea în care se aflà pentru a se elibera de suferintà ?
Abia acum stie cît de inteligent ar fi fost ca în zilele lui bune sà fi acordat mai mult interes acestui bun nepretuit .
Pentru cà reprezentàrile sînt scurte, la o primà citire nu se poate cuprinde totul. De aceea si cel sànàtos sà se apere de suferintele de mai tîrziu prin studierea acestei càrti si a sfaturilor ei .
Unele fapte importante sînt scoase în evidentà prin repetàri .
3367 Thoringen, Elvetia, 1971
Ernest Gunther

PREFATA LA EDITIA A DOUA

Multumesc cititorilor pentru scrisorile încurajatoare si multele certificate de vindecare care ne-au parvenit .
Multumesc celor care au simtit cà este de datoria lor sà-l ajute pe cel suferind intervenind în mod spontan în ràspîndirea acestei càrti .
La aaceastà a doua editie ar fi de spus cà unele schimbàri au fost necesare .
Mai întîi titlul càrtii, pentru cà autorul a trebuit sà facà experienta cu expresia HRANA CRUDA, care i-a speriat pe multi .
In continuare s-a scris un capitol introductiv, altele au fost schimbate si completate.
Autorul pune si mai mare pret pe hrana sànàtoasà si atrage atentia asupra celei bogate în acizi .
Sà se aibà în vedere mai ales capitolul treisprezece si completarea privind vindecarea cancerului, în capitolul zece .
Cartea a fost solicitatà si în alte tàri precum Italia si Franta. Multe cititoare doresc înfiintarea unor cursuri privind pregàtirea unor meniuri propuse de noi .

PREFATA LA EDITIA A TREIA

Pe baza multor experiente noi si certificatelor de sànàtate, se pare cà HRANA CRUDA si SUCURILE DE LEGUME SI FRUCTE s-au impus în vindecarea acelora grav bolnavi .

Domnul J. Schinder din Natdreiburg, un om cu foarte multà experientà, scrie:
"Din multitudinea literaturii privind alimentatia sànàtoasà, metoda dvs. mi se pare cea mai bunà" . Doamna G. L. din N. ne transmite:"Cartea dvs. foarte interesantà, este cea mai bunà pe care am putut-o citi cu privire la explicarea modului de hrànire sànàtoasà" .
Domnisoara J. B. din N. relateazà: "Entuziasmul meu legat de aceastà carte nu-l pot exprimna în cuvinte" .
In general am impresia cà trecerea la hrana crudà este prività ca unmunte inaccesibil în loc sà se facà încercarea cu o retetà oarecare si apoi cu altele .
Scrisoriasemànàtoare ne parvin adesea: "Imi place în mod deosebit hrana preparatà dupà reteta dvs." sau: "Ceea ce-mi place este faptul cà lasà deschise posibilitàti nebànuite si

stimuleazà fantezia spre încercàri de constituire a retetelor, oferind surprinzàtor de multe varietàti, lucru ce nu l-as fi visat pînà acum" .
Intr-un oras din Germania, unii cititorii au înfiintat un club al alimentatiei crude. Acest lucru poate prezenta prin schimb de experientà si noi idei, un mare ajutor pentru bolnavii neajutorati .
Racomandàm sà fie luat de exemplu. Noi dorim cu aceastà editie tuturor cititorilor mult succes si cea mai bunà sànàtate .

1. A FI BOLNAV COSTA MAI MULT. CERTIFICATE

Mai întîi, unele certificate ale unor fosti bolnavi care în procesul de vindecare au urmat indicatiile acestei càrti .
Autorul nu i-a cunoscut înainte si nu i-a vàzut niciodatà .
Doamna A. O. din E.: "Sufeream de grave boli de nervi, inima si stomac; doctorii nu-mi mai puteau ajuta. Cînd am citit cartea dvs. am început sà practic cele citite aici desi aveam putine sperante. Dupà exact o sàptàmînà am început sà dorm mai bine iar azi îmi merge foarte bine. Sînt mama a patru copii pe care pot sà-i îngrijesc din nou" .
Domnul J. M. din B.: "Sufeream de o gravà atrozà (anchilozà a articulatiilor). Eram în pragul unei operatii la sold .
Domnul H. S. din B.: "Mà aflam pe patul de moarte al clinicii universitàtii. Sîngele îmi curgea pe gurà, ochi si urechi; amenintat de sufocare atît de mare era grupul limfatic: 500.000 de leucocite .
Am pàràsit spitalul si prin regim alimentar de cruditàti m-am vindecat în sase luni de aceastà gravà leucemie" .
Domnul C. N. din R.: Aveam mereu reumatisme, dar acum parcà a fost luat de vînt" .
Doamna H. E. din A.: Am fàcut o experientà bunà cu acest mod de alimentatie în cazul hemoragiilor uterului meu si a cancerului de piele. Azi sînt sànàtoasà" .
Doamna H. P. din B.: "Suferinta mea s-a ameliorat vizibil (artrita)" .
Domnul L. F. din Z.: "Cu 50 de ani în urmà m-am îmbolnàvit de cancer intestinal, diagnosticul: ulceratie intestinalà progresatà, operatie imediatà altfel este prea tîrziu... In impasul în care mà aflam am început sà studiez càrti legate de problema vindecàrii naturale si astfel m-am hotàrît ca în loc de operatie sà trec la alt mod de alimentatie. Pierderile de sînge s-au redus tot mai mult si dupà trei luni au încetat. Modul de hrànire mà ajutà extraordinar, asa cà nu am mai renuntat. De atunci au trecut 40 de ani fàrà boalà. Azi am 71 de ani si încà nu au apàrut urmele bolilor de bàtrînete: slàbirea vederii si altele asemànàtoare" .
Domnul O. B. din Z.: "Diagnostic: cancer de prostatà. Cu trei luni de hranà crudà merge mult mai mai bine. Am luat puteri, nu am mai suferit si mà simt bine" .
Doamna O. C. din P.: "Mà simt mult mai bine în putere decît înainte, ziua nu mai simt nimic. Era o tumoare de duoden" .

Domnul M. Z. din Z.: "Articulatia genunchiului scrîsnea, deci erau interzise genoflexiunile. Azi fac 7 genoflexiuni fàrà sà mai aud scrîsneli, ar fi interesant sà fac din nou o radiografie si sà o compar cu cea veche" .
Doamna H. R. din Z.: "Somnul meu s-a îmbunatàtit vizibil" .

Alte certificate de vindecare mai puteti gàsi la sfîrsitul càrtii . Vrem sà oferim chiar de la începutul acestei càrti cititorului posibilitatea de a aplica cura noastrà de vindecare si prevenire .
Motivarea, tot felul de sfaturi si peste 100 de retete veti gàsi mai încolo .
Retetele urmàtoare sînt constituite dupà metoda de vindecare a medicului antic Hypocrate care si azi în cercurile medicilor trece drept unul din cei mai renumiti medici ai tuturor timpurilor .
El spunea: "Alimentele voastre sà vàfie leacuri iar leacurile voastre alimente" .
Conform acestui lucru, medicul recomandà atît celui sànàtos cît si celui bolnav fie pentru prevenire fie pentru vindecare, hrànirea cu cruditàti alese în mod special care sà dezintoxice corpul, sà-l elibereze de acizi si sà-i dea forte vii .
Secretul acestei metode constà în aceea cà trebuie efectuatà mai mult timp o curà de vindecare, dupà experientele noastre de azi circa 6-8 sàptàmîni; în cazul cancerului si al diabetului 6-12 luni .
Medicii de azi vor succese de vindecare mai rapide, totusi metoda lui Hypocrate are avantajul cà are un efect sigur si cà boala imediat dupà începerea curei nu se mai înràutàteste. Incercarea moarte n-are .
Nu costà nimic càci de hrànit tot trebuie sà te hrànesti .
Pentru fiecare medic care acceptà metoda lui Hipocrate nu prezintà nici un pericol si poate fi efectuatà fàrà nici o retinere, si fàrà ca cineva sà ajungà
în conflict cu indicatiile medicului .
Hrana crudà alimenteazà si vindecà în acelasi timp .
Dat fiindcà aceste mîncàruri cu puteri vindicative au si un gust exceptional, satisfac si gustul celor sànàtosi. Cu aceasta, omoarà douà muste dintr-o loviturà; pe de-o parte savureazà mese gustoase si aromate (o scurtà perioadà de acomodare este de la sine înteles cà e necesarà), pe de altà parte se apàrà
de grijà si chiar de boli mai grele. Omul inteligent este prevàzàtor .
Deja dupà douà-trei sàptàmîni de la începutul acestei lucràri sîntem eliberati de obosealà si spre surprinderea noastrà dispare cu timpul si gràsimea .
Rezistenta creatà chiar si în cazul efectuàrii unei munci mai grele si anume fàrà a fi chinuit de sete. Secretul fortei de vindecare se aflà în viata pe care o administràm prin hrana crudà .
Urmeazà acum o aplicare practicà la cele spuse, cel mai bine ar fi dacà întreaga familie ar participa. Pentru a putea începe cu aceastà curà sînt necesare urmàtoarele alimente: 0,5-1 kg grîu capabil sà germineze, seminte de in, mai cu alac, seminte de floarea soarelui fàrà alac, hriscà, diferite feluri
de nuci, germeni de porumb, grîu, drojdie, nàut, sare de mare, ulei de floarea soarelui, de susan si in, carote biologice si alte ràdacinoase sau frunze .
Pentru màcinare se vor utiliza rîsnite de cafea. La curà se va folosi neapàrat usturoi .
RETETA DUPA MICUL DEJUN

Dupà spusele lui Hypocrate, zarzavaturile sînt leacuri iar leacurile zarzavaturi. Noi plantàm si uscàm aceste zarzavaturi sau le cumpàràm. Din acestea preparàm în fiecare dimineatà dejunul cu adaosurile corespunzàtoare. In

acest scop, buruienile vor fi pulverizate cu mixerul sau rîsnita de cafea si anume cîte o parte salvie, boabe de ienupàr, pojarnità, barba ursului, pelinità, ficieni, cimbru, cîte 2/3 pelin, coada soricelului .
Cine suferà de constipatie amestecà la început putine frunze de siminichie .
Adaosul pentru o persoanà: 1-2 lingurite de praf din buruieni; o lingurà de seminte de in uruite. O lingurà de tàrîte de grîu, o lingurà de hriscà sau de
- 4 -
floarea soarelui; zilnic alternînd cu alte seminte exceptînd semintele de in anumite adaosuri trebuie màcinate si înmuiate noaptea; de exemplu: grîu, un morcov mic ras, cca. 50 gr., 1-2 linguri ceapà, 2 linguri ulei de màsline, o lingurà de drojdie. Intregul amestec se rade bine si se dà gust cu putinà sare de mare. In loc de ceapà e bunà si o bananà strività .
Cinne vrea sà alterneze cu alte retete poate înghiti praful cu lapte crud, cu apà de miere caldà sau cu altà bàuturà . Acest meniu este intentionat mai uscat pentru a fi foarte bine amestyecat si salivat. Bolnavului îi este neapàrat necesar în aceastà formà înaintea fiecàrei
mese, celui sànàtos îi este recomandat. Cine are dimineata prea putin timp sà mestece bine, sà ia o parte într-un borcan si face treaba aceasta la serviciu .

PRINZUL

Aperitiv: salata cu lapte si adaosuri de nuci, banane, etc .
Felul 1: 1-3 linguri de uruialà de grîu, mei înmuiat în putinà apà amestecat cu hrean ras, ceapà, drojdie, sare de mare, mustar, ulei de in, se garniseste cu fructe de coconar, mustar, ardei .
Desert: Lapte crud, pepene sau rosii. Intreaga uruialà se poate pregàti si cu mere rase, miere, stafide sau smîntînà .
Cea mai sànàtoasà si idealà mîncare de prînz, mai ales pentru cei fàrà dinti este amestecul cu zarzavaturi indicat în capitolul cu retete. Se îngroasà cu tàrîte si germeni de grîu, în caz de balonàri sà se mànînce putin. Vezi capitolul "Vindecarea constipatiilor" .

CINA

Adaosurile pentru 1-2 persoane: un cartof crud cu coaja rasà. Se amestecà imediat cu o bananà strività; apoi 1-2 mere coapte rase, o lingurà ulei, o lingurità tàrîte, o lingurà fructe de coconar sau alte nuci, o lingurità de làmîie, putinà uruialà de mei. Amestecul se garniseste cu felii de banane .

DESERTUL

Pîine (dupà retetele noastre) sau lapte crud. Multi preferà seara ceva mai uscat ca nuci, curmale si putin lapte sau banane plus usturoi .
Alimentatia obisnuità de azi este 80% acidà în loc de 20% cum ar fi normal. ASTFEL DEVINE CAUZA PRINCIPALA DE BOALA .
Apare mereu o hiperaciditate în organele corpului. Singura hranà care nu contine acizi si deci e capabilà sà neutralizeze acizii depusi si toxinele din artere, articulatii, din creier, etc., o constituie zarzavaturile crude. Amànunte în capitolul "Acizii" .
Cei grav bolnavi trebuie sà se hràneascà foarte atent si sà fie tratati cu atentie. In acest scop gàsiti indicatii în celelalte capitole .

Cei bolnavi de stomac si intestin încep cu o curà de sucuri preparate din zarzavaturi si anume 2/3 varzà si 1/3 cartofi .
Din acest suc se bea din jumàtate în jumàtate de orà cîte o jumàtate de pahar. Eventual se mai face si cîte o clismà sàptàmînal. Medicul american dr. Garson care a vindecat 100 de bolnavi de cancer, dàdea unui bolnav numai 10 pahare de amestec de suc de zarzavaturi zilnic, în principal din morcov .
2. HRANA VIE REZOLVA PROBLEMA CANCERULUI

S-au obtinut în ultimii ani mari succese în vindecarea cu alimentatia crudà, lipsità de otràvuri; de exemplu în cazul cancerului, bolnavilor de inimà, artritei, pietrelor la fiere, diabetului, bolilor de stomac, intestin si piele, tuberculozei, prostatei, sclerozei multiple si tuturor celorlalte boli. In

aceeasi màsurà reprezintà un mijloc de prevenire la cei sànàtosi cît si speranta pentru cei bolnavi la CARE MEDICII AU RENUNTAT SA MAI SPERE .
In continuare un caz de cancer aparent fàrà nici o sperantà din America, care în perioada cît am stat acolo m-a impresionat în mod deosebit .
Domnul R. J. Cheatham, cca. 40 de ani, suferea de cancer de piele, parteaanterioarà a trupului fusese operatà de repetate ori astfel încît cicatricea a ajuns sà aibà o lungime de 50 de cm, iar medicii renuntaserà sà mai spere în cazul lui iar el îsi astepta moartea .
A pàràsit spitalul, patul de moarte unde avea vecini de suferintà încà 15 pacienti dintre care azi nici unul nu mai este în viatà .
A primit o carte despre posturi de vindecare prin regim alimentar care l-a dus pe drumul vindecàrii. Dupà cum a scrie, a citit mai multe asemenea càrti si a devenit un bun client al Casei de Reformà. Prin posturi temporare si regim alimentar sever format din cruditàti si sucuri de legume, s-a vindecat complet .
Azi conduce un mare sanatoriu cu regim alimentar si posturi, din sudul Floridei.
Certificatul lui de însànàtosire în englezà poate fi obtinut la R.S.
Cheatham Changri - Health Resort, Bonito Springs, 33923, Florida, SUA .
Despre o altà vindecare a unui caz de canncer, care poate convinge pe oricine de efectul hranei crude, citim în certificatul unei doctorite daneze, dr. Christine Melfi: "Experienta mea cu alimentatia crudà" .
Aceastà doctorità suferea de cancer la piept care avea deja màrimea unui ou de gàinà. Fiind medic îi era clar cà iradiatiile si operatiile erau doar un tratament temporar, si a ales regimul alimentar de cruditàti pentru a se vindeca. Ea scrie: "A trebuit sà demonstrez cu riscul vietii ce efect are hrana constituità 100% din cruditàti. Primele douà luni nodul de pe piept nu s-a micsorat. S-a mentinut neschimbat; dar apoi a intervenit o ameliorare. Nodul s-a micsorat, fortele mele cresteau, îmi reveneam vizibil si mà simteam bine asa cum nu mà mai simtisem de ani de zile" .
Dupà însànàtosirea completà a trecut la vechiul regim cu 40% hranà fiartà. Spre groaza ei, cancerul începuse din nou sà creascà. De acum încolo a început din nou cu regimul sever format exclusiv din cruditàti si cancerul a dispàrut a doua oarà. Multumità acestei experiente a ajuns la convingerea cà alimentatia cu cruditàti ar putea la fel de bine sà vindece toate celelalte boli .
Si-a deschis un sanatoriu cu regim alimentar cu cruditàti iar pacientii sînt tratati cu hranà 100% crudà .

Datorità marilor ei succese a devenit renumità în întreaga Europà .
In continuare cîteva citate din certificatul ei: "...Astfel, vedeam cà sîngele este otràvit prin hrana fiartà pe care am mîncat-o .
Senzatia de foame nu existà (la alimentatia cu hranà crudà) nici màcar cînd trebuie sà dàm jos din greutate. Se poate efectua muncà grea si cu aceastà alimentatie. In genere, te simti mai bine dupà aceastà alimentatie asa cum nu te-ai mai simtit de ani de zile" .
In timp ce hrana (fiartà) intoxicà sîngele si slàbeste organismul, cu alimentatia crudà, deci cu hrana vie, toxinele se dizolvà si se eliminà. Nu se poate, nu ne putem permite compromisuri cînd este vorba de viata si sànàtatea noastrà. Trebuie sà mergem pe singurul drum corect si anume acela al ALIMENTATIEICU 100% CRUDITATI. DIN EXEMPLUL DE MAI SUS RETINEM CA SI HRANA PUTIN FIARTA, FIE CHIAR VEGETALA, POATE IMPIEDICA VINDECAREA .
Deci trebuie sà existe un secret al sànàtàtii în hrana crudà pe care îl vom desscoperi în cele ce urmeazà .
Se mai pot enumera multe cazuri de vindecàri extraordinare prin regim alimentar cu cruditàti astfel încît trebuie sà ne punem serios întrebarea de ce aceastà metodà de vindecare simplà si ieftinà este tàinuità multimii si de ce sînt oamenii înselati în aceastà problemà .
Cînd cu vreo 50 de ani în urmà s-a descoperit importanta vitaminelor în alimentatia noastrà stiintificà, stiinta a fàcut mare tam-tam din aceasta. Astfel imediat s-a cunoscut ce daune apar din lipsa de vitamine a hranei fierte, rafinate (fàina albà, zahàr, paste fàinoase, etc.) .
De ce aceastà propagandà ?

Pentru cà era posibil sà se fabrice în serie mare aceste vitamine si sà se facà o mare afacere .
In anul 1940, cercetàtorul american Edward Howell a fàcut în acelasi domeniu o descoperire si mai senzationalà si anume în cercetarea substantelor vitale propriu-zise: ENZIMELE .
El a descoperit cà enzimele sînt în fiecare fiintà vie purtàtorii vietii si cele care dau viatà hranei noastre (în màsura în care nu sînt omorîte prin fierbere) -Journal of the American Association for Medical Psihical Research, din 15.04.1940 .
Ciudat, stiinta nu a onorat corespunzàtor aceastà extraordinarà descoperire, nu a fàcut propaganda pentru enzime asa cum a fàcut-o cîndva pentru vitamine. OARE DE CE ?
Explicatia este simplà; enzimele se gàsesc ca purtàtori ai vietii numai în hrana crudà, vie, nefiartà .
Ce sînt enzimele si în ce constà functia lor ?
Este vorba de fermenti speciali; ele (enzimele) contin scînteia vietii si conditioneazà viata vegetativà în toate celulelele plantelor si animalelor .
Existà nenumàrate feluri de enzime; prin ele se caracterizeazà nu numai fiecare specie de plante sau animale dar dau fiecàrei fiinte felul propriul de a fi, individualitatea sa, construiesc organele acesteia si le mentin functia .
Nu existà vreo diviziune celularà, vreo crestere si reproducere fàrà enzime. Ele sînt în acelasi timp administratorii si executorii pe care Creatorul le-a pus în fiecare fiintà vie. Ele ghideazà procesele chimice în fiecare organ al omului, animalului si plantei si anume asa ca si cum ar gîndi .

Pentru a întelege mai bine prezentarea urmàtoare a aparitiei cancerului este necesar pentru cititor sà cunoascà bine importanta extraordinarà si interesanta functie a enzimelor. Ceea ce realizeazà ele în interiorul organismului, este cea mai mare minune .

In organismul uman existà douà feluri de enzime. In prima intrà numitele endogene pe care le mai numim si fermenti; ei sînt produsi ai glandelor digestive si regleazà digestia . Celelalte enzime propriu-zise, care reprezintà interes pentru observatiile noastre sînt exogenele; ele sînt acelea care regleazà toate celelalte probleme numite mai sus, din corpul nostru si mai ales metabolismul celular .
De aici recunoastem imensa importantà a enzimelor pentru sànàtate. Sînt infinit mai importante decît vitaminele care exercità mai degrabà functia de substante ajutàtoare ale enzimelor; spre deosebire de fermentii digestivi, corpul nu poate creea singur aceste enzime .
Asa cum spune silaba EX, trebuiesc introduse din EXTERIOR, si anume prinalimente asa ca si vitaminele .
Toatà forta si frumusetea pe care enzimele le-au desfàsurat poate înainte, într-o plantà tînàrà, în zarzavaturi sau într-un fruct într-o livadà, o livreazà acum dupà ce am mîncat alimentele componente ale regimului alimentar de cruditàti, în noul lor cerc de actiune si anume în corpul nostru spre o dezvoltare sànàtoasà .
Aceastà destinatie înteleaptà a enzimelor alimentare trece drept o lege a naturii. Pàtrunderea enzimelor în celulele noastre si legàtura cu ele poate fi comparatà cu o càsnicie (exogenele). Ele sînt dupà aceea inima din casà si au grijà de dezvoltarea si înmultirea celulelor .
Acesti purtàtori, apàràtori vii, s-ar putea spune acesti spiridusi înzestrati cu gîndire, respirà ca masinistii si controleazà toate functiunile în corp .
In glande de exemplu ghideazà cu îndemînare producereahormonilor, în ficat actioneazà ca niste chimisti inteligenti, în rinichi si în glandele epidermale se îngrijesc ca sîngele sà fie bine curàtat .
Cu cît hrana contine mai multe enzime proaspete (hrana crudà) cu atît mai mult viata nouà curge în corpul nostru si cu atît mai mult se pot forma noi celule. Acest lucru înseamnà energie, functionarea corectà a glandelor si de aici si o bunà reglare a greutàtii corpului, curàtirea sîngelui si tesutului celular de toate "deseurile", de pietrele de la rinichi, de efectele arterosclerozei, bolilor de inimà, cancerului si a unui mare numàr de alte

rele. Aceea esentà din hranà ce are o capacitate de a curàta si vindeca este cu atît mai mult în stare sà previnà toate aceste boli si sà fereascà mai ales pe bàtrîni împotriva bolilor de bàtrînete .
Cu cît omul este mai tînàr cu atît mai bogat este corpul lui în enzime. La bàtrînete în schimb scade numàrul lor si din acest motiv si forta vitalà,viata, scade. Acest lucru conditioneazà faptul cà oamenii mai bàtrîni necesità o hranà foarte bogatà în enzime. In acest mod sînt scutiti de oboosealà si de bolile bàtrînetii .
Drept hranà bogatà în enzime trec germenii de grîu, laptele crud, gàlbenusul de ou, zarzavatul tînàr, coltul semintelor si mai ales sucurile de zarzavaturi, laptele de mamà din primele zile contin de de cinci ori mai multe enzime decît cel de mai tîrziu. Ce

aranjament întelept, càci nou-nàscutul necesità un plus de fortà . Hrana vie (cruditatile) este si cel mai bun cosmetic. Inoirea celulelor este
accelerată astfel încît pielea ràmîne elasticà si împiedicà formarea ridurilor.
Ea (h.v.) vindecà glandele si deci atît corpolenta cît si subponderabilitatea .
Cele mai fine vase epidermale sînt bine curàtate si deci bine irigate cu sînge. de aici aspectul proaspàt, tineresc. In acelasi mod hrana crudà reglementează tensiunea arterială, anghina pectoralà si împiedicà infarctul .
Cel ce se hràneste cu cruditàti tràieste o întinerire treptatà chiar si în viata sexualà .
In exemplele noastre am prezentat functia enzimelor ca pe o adevàratà minune, ca pe un secret în fata càruia omul trebuie sà-si recunoascà neputinta. Am constatat cà alimentarea celulelor cu enzime este o lege a naturii. Il làsàm pe cititor sà aprecieze singur dacà distrugerea acestor enzime prin fierbere, pasteurizare sau alte procese asa cum apa în industria alimentarà nu cumva reprezintà un act de rebeliune împotriva naturii si a creatorului ei .
Taina principalà este càdin cauza lipsei de enzime se producedevalorizarea
sàrurilor hrànitoare cum este calciul, fosforul, sulful, fierul si multor altora, mod prin care apar boli perfide .
Chimistii afirmà cà prin fierbere nu se distrug sàruri .
Ei au dreptate dar ceea ce lipseste dupà fierbere sînt enzimele care sînt legate de sàruri în mod organic .
Fàrà enzimele corepunzàtoare, sàrurile nu pot fi transformate corect în celule si sînt în cea mai mare parte fàrà valoare, devenind balast. Sàrurile organice se transformà în sàruri minerale, anorganice .
Urmàtorul fapt confirmà acest adevàr: în colectia zoologicà din Schaffhausen, se poate constata la craniile de pisicà si cîini, dantura stricatà în timp ce la craniile animalelor ca vulpea, bursucul si jderul acest lucru nu apare, pentru cà aceste animale nu mànîncà nimic fiert .
Hrana crudà previne deci cariile dentare si o serie întreagà de boli ca artroze, sciaticà, boli ale articulatilor soldului si coloanei .
Oasele cedează pentru cà sînt subnutrite si de aici sciatica. Cele mai multe fracturi sînt tot o urmare a acestor lipsuri .
Aici ajutà doar laptele crud bogat în calciu si hrana crudà .
Expresia "daune ale tinutei" e gresit utilizatà, în loc de daune ale alimentatiei în fapt. Asa cum relata un ziar dintr-un oras elvetian, o optime din copii prezentau devieri ale coloanei .
Fundamentul instabil se pune deja la vîrsta sugarilor .
Aceste daune ale alimentatiei reprezintà doar o micà parte a bolilor cauzate de aceasta. Pentru o adevàratà vindecare nu ajutà medicamentele sau bàile dacà nu se recunoaste cauza si nu se înlàturà .
Paralel cu lipsa de sàruri nutritive are loc intoxicarea sîngelui si a organelor, ceea ce conditionează o altà serie de boli .
Hrana fiartà produce mai multe toxine si acizi care trec în sînge care apoi în mod normal ar trebui sà fie eliminate. Dar pentru cà organele de eliminare nu fac fatà unei asemenea sarcini, multe dintre ele se depun în corp si produc boli .
Unii acizi care se acumulează în muschi si articulatii se cristalizează si cauzează astfel reumatismul si artritele .

Aceste substante nefolositoare se depun în altà parte si formeazà calcifierea venelor, tensiunea arterialà, bolile de inimà, pietrele la rinichi, bolile de piele si multe alte suferinte .
Cauza propriu-zisà nu este aici curentul si nici tonusul muscular care apasà si oboseste, ci lipsa de enzime din cauza alimentatiei gresite .
Sunà aproape incredibil dacà se constatà în continuare cà bolile infectioase îsi au toate cauza în aceiasi intoxicare datorità hranei gresite. Boala este datà de germenii bolilor sau de un virus; dar vinovate sînt toxinele fàrà de care nici un virus nu s-ar putea instala .
Un corp curàtat prin hranà crudà nu se poate îmbolnàvi, deci trecerea spre acest gen de alimentare renteazà de o mie de ori pentru .
Ne eliberàm de frica de boli si de virusi si deci de exageratele asiguràri. Gripa este un ajutor de nevoie la care apeleazà natura pentru a curàta din cînd în cînd corpul, pentru cà sileste sà se tinà regim (taie pofta de mîncare). De aceea nu are sens sà scazi febra pe cale artificialà . Dacà vrei ca copilul tàu sà fie ocolit de bolile de copii si sà nu necesite injectii periculoase si dàunàtoare atunci acordà interes hranei vii. Copiilor le place foarte mult hrana crudà .
Dragostea pàrintilor sà se manifeste prin aceea cà dau un exemplu copiilor trecînd si la alimentatia cu cruditàti .
Papagalul vecinului nu are voie sà mànînce arahide pràjite (decît numai crude) pentru cà altfel se îmbolnàveste, asa ni se spune .
De ce atunci au voie copii nostri pe care îi iubim mult mai mult ?
Animalelor din gràdina zoologicà nu li se dà nimic fiert sau denaturat, pentru cà în timp se îmbolnàvesc .
Multi sînt în stare de intoxicatie, încît apar boli ce pun în pericol viata. Un infarct pune capàt vietii în cei mai buni (frumosi) ani .
Adeseori sînt loviti oameni care niciodatà n-au fost bolnavi .
Cu aparenta lor sànàtate era si mai grav càci toxinele s-au putut acumula în acei ani îndelungati, ceea ce în final a dus la catastrofà .
Bineînteles cà în functie de boalà contribuie alàturi de toxine si lipsa continuà de sàruri nutritive din cauza fierberii hranei .
De cele mai multe ori toate medicamentele, iradierile, injectiile, tratamentul dat de specialisti, chiar si grefele ajutà prea putin pentru cà nu existà dorinta de a recunoaste adevàrata cauzà a bolii .
Bineînteles, o inimà sànàtoasà grefatà într-un corp bolnav, intoxicat, va esua imediat .
In cazul unei boli, tot corpul este bolnav .
Vedem cît de sucit pare sà tratàm numai simptomele care pot fi comparate cu niste supape. Cînd o supapà este închisà apar altele pentru cà ràul trebuie sà iasà la suprafatà .
Se poate obiecta de ce oamenii carefierbhrana pot trài, în definitiv ?
Acest lucru este legat de capacitatea de adaptare a organelor dupà cum vomvedea.
Biologii au descoperit cà pentru metabolismul unei anumite hrane corespund numai acele enzime care sînt legate organic de acestea. Dar dacà lipsesc enzimele, corpul stie sà se ajute apelînd la fermentii digestivi, mai ales la pancreas .
Din pàcate acestea au capacitatea de a înlocui în foarte micà màsurà procesulnatural .
Cîte unul care are aptitudini, care mànîncà putin si cu màsurà, poate îmbàtrîni si cu acest gen de hranà .

Dar bolile în general si cele caracteristice bàtrînetii nu-l ocolesc. Denumirea de boli ale bàtrînetii, este gresità pentru cà ele nu sînt cauzate de bàtrînete. Intre slàbirea datorità bàtrînetii si bolile de bàtrînete este o mare deosebire .

APARITIA CANCERULUI

Existà o dependentà vizibilà între lipsa de hranà crudà si formarea

- 9 -

cancerului. Prin aceastà lipsà, deci prin lipsa de enzime este dereglatà dupà cum am spus, diviziunea celularà càci în acest caz nu poate fi corect efectuatà. Astfel celulele degenerate care se transformà în excrescente ceea ce are drept urmare formarea ulceratiilor, cancerelor, tumorilor si miomilor. Formarea cancerului este conditionatà de actiunea unor anumite chimicale si otràvuri, de exemplu prin prafurile folosite în protectia plantelor, conservanti, medicamente chimice, clor si fluor în apa de bàut, nicotinà, sarea de bucàtàrie si multe altele .

Dacà aceste otràvuri sînt în stare sà conserve si sà omoare microbii, atunci pot distruge si enzime sau cel mult sà le amorteascà de îndatà ce otrava pàtrunde în celulà. Dacà deja prin lipsa de enzime apar celule degenerate, cum trebuie sà fie dacà mai pàtrund si otràvuri !

Nu trebuie atunci sà ne miràm dacà enzimele pierd în celule controlul si astfel celulele degenerate se înmultesc formînd excrescente canceroase. Existà diferite feluri de cancer. Fiecare reprezintà o excrescentà celularà apàrutà în anumite conditii fàrà sà existe un virus purtàtor de cancer. Acolo unde toxinele se acumuleazà în celulele noastre pentru cà lipsesc enzimele cu capacitatea lor de curàtire sau sînt amortite si omorîte prin actiunea otràvurilor, apare descompunerea si existà conditii de formare a excrescentelor canceroase. Sîntem din acest motiv convinsi cà aceastà boalà nu are nimic de-a face cu un virus special .

Pentru aceasta garanteazà deja faptul cà boala nu este transmisibilà dupà cum se stie despre bolile cauzate de virusi .

O contraotravà descoperità ar intoxica si mai mult corpul bolnav de cancer, de aceea nu a putut fi descoperità si nici nu se va descoperi .

Dupà experienta mea existà numai un mijloc si anume enzimele neotràvitre care nu sînt produse într-o fabricà chimicà ci numai la taranul "biologic" .

Existà si dovezi indirecte pentru autenticitatea acestor prezentàri, de exemplu anumite popoare care nu cunosc cancerul si alte boli legate de alimentare. Un astfel de popor este Hunza, într-o vale foarte izolatà din muntii Himalaia. Acolo nu se cunoaste nici o fabricà de alimente, îngràsàminte si chimicale. Laptele ca si cea mai mare parte a hranei se consumà crudà .

Din pàcate s-a construit si în aceastà vale o sosea .

Deci si aici si-a fàcut aparitia civilizatia, zahàrul alb, sarea de bucàtàrie si altele asemànàtoare care submineazà sànàtatea acestui popor .

Autorul îndràzneste în continuare sà afirme cà nasterea copiilor anormali se datoreazà aceleiasi cauze ca si la formarea cancerului si anume lipsa de hranà crudà. Se formeazà celule germinale incomplete; pe de altà parte li se dà sperante femeilor sànàtoase dar sterile cà prin hrana crudà pot totusi sà nascà copii. Viitoarele mame care se hrànnesc cu cruditàti au nasteri mai usoare. Nasterile prea timpurii si avorturile sînt excluse .

Dat fiind cà fiecare al patrulea om moare de cancer si dat fiind cà banii pentru cercetarea cancerului au fost alocati, este datoria absolutà a cercetàtorilor sà recunoascà în sfîrsit aportul celor ce au cercetat în domeniul enzimelor si faptul cà numeroase vindecàri ale cancerului se explicà prin hrana crudà, iar cercetarea lor sà se orienteze în sfîrsit spre acest domeniu .

Numeroase vindecàri ale cancerului în lumea întreagà sînt acum fapte incontestabile si nu mai trebuie ascunse. Dintre toate càrtile apàrute privind vindecarea cancerului prin regim alimentar de cruditàti, vreau sà recomand cartea deja mentionatà a lui Garson si sà îndrum pe sceptici spre: "Relatàri despre 50 de cazuri de cancer vindecat" .

Si acest medic vindecà cancerul cu precàdere cu cruditàti .

Atîta timp cît cauza principalà a cancerului nu este recunoscutà si înlàturatà nu vor ajuta nici operatiile nici iradierile si dimpotrivà tesutul iradiat este greu vindecabil chiar dacà s-a trecut la alimentatia cu cruditàti. Trebuie sà prevenim aceste superficialitàti .

Bolnavii de cancer iradiat sînt cazuri ratate. Doctorita Melfi stia precis dece nu s-a lasat operatà sau iradiatà. Acest lucru se explicà în certificatul ei .

In toamna anului 1968 au fost consultate în spitalul Arau, mame, si s-a fàcut îngrozitoarea constatare cà laptele de mamà contine în medie de 15 ori mai multe insecticide decît este international recunoscut admis pentru laptele de vacà pentru hrana oamenilor .

3. TOT FELUL DE VINDECARI

Prin hrana crudà si regim se pot vindeca tot felul de boli .

O deosebità impresie mi-a fàcut vindecarea propriului meu tatà care suferea în cel mai înalt grad de arterità si astm cardiac .

Atunci încà nu practicam regimul alimentar de cruditàti si aveam putinà experientà în metodele de vindecare naturalà. Mintea sànàtoasà a omului îmi spunea totusi ca organele pacientilor nostri necesitau o curàtire temeinicà si odihnà, iar hrana formatà din carne si sare trebuie evitatà în întregime .

Tatàl meu avea doar 56 de ani si era de cîtva timp bolnav. Sfaturile mele n-au fost acceptate, deci a fost chemat cel mai bun medic din regiune si rugat sà se ocupe de vindecarea lui .

El administra pacientului din cînd în cînd cîte o injectie, mai tîrziu tot mai des; în plus i-a prescris o hranà cît mai sàracà în carne si sare, lucru foarte neclar pentru cà notiunea de "sare în carne" este cît se poate de subiectivà. Starea bolnavului se înràutàtea vizibil .

Medicul pàrea sà nu mai creadà nici el în vindecare càci fàcînd abstractie de injectie nu mai fàcea nimic. Picioarele pacientului se umflau, au ajuns ca douà butoaie. Deoarece pacientul de mult nu se mai putea duce la medic, acesta a trebuit în final sà vinà de douà ori zilnic pentru a da injectiile .

Din cauza apei apàru astmul cardiac care se înràutàti în asa màsurà încît ziua si noaptea nu se mai putea gîndi la somn .

Fàrà a întreba medicul am încercat cu ceaiuri din plante dar nici acestea nu i-au putut aduce vre-un ajutor sau alinare atîta timp cît stomacul bolnavului era încàrcat cu mîncàruri care-i întoxicau sîngele si care de la bun începuterau cauza bolii .

Otrava injectatà ajutà la intoxicare în loc sà vindece .

De fiecare datà cînd încercam sàa-l conving pe tata sà treacà la alt regim îmi spunea cà medicul stie mai bine. Vedeam aici prima oarà tenacitatea omului legatà de primele lui obiceiuri de mîncare; cîte unul care fàrà sà stie se sinucide prin pofta de mîncare. Adeseori mi se pàrea cà nu pot exista chinuri mai mari decît cele pe care trebuia sà le suporte acesta. Toatà noaptea se vàita. Abia cînd suferintele au ajuns la apogeu iar sfîrsitul pàrea sà fie aproape, tata mà întrebà:
"La ce te referi cînd spui alt regim alimentar ?"
In sfîrsit era docil si dornic sà asculte sfaturile mele .
De acum înainte n-a mai avut voie sà se aseze la masà cu familia pentru cà nu s-ar fi putut abtine de la gustoasele mîncàruri .
Nu mai primea nimic altceva decît cîteva linguri de ceapà tocatà pe o felie de pîine cu unt si o ceascà de ceai concentrat pentru rinichi. La fiecare masà mînca deocamdatà aceleasi lucruri .
Intre ele trebuia sà facà foame .
Obisnuit sà mànînce picant îsi iubea mîncarea cu ceapà. Ar fi mîncat mai mult dacà l-as fi làsat. In 24 de ore apa din picioare dispàruse. Deja în douà sàptàmîni,noaptea, pacientul a putut dormi de la un cap la altul si astmul dispàru complet. O ranà deschisà la gambà ce o avea de 2 ani se vindecà în 7 zile si în sàptàmîna urmàtoare tatàl meu mergea deja 2 km pînà în satul vecin .
Totul era ca o minune dupà aceastà boalà grea .
Jur cà nu exagerez nimic .
Injectiile nu s-au mai fàcut dupà schimbarea regimului alimentar .
Incet, încet, retele de mîncare au fost variate desi foamea mai trebuia sà mai persiste putin. Convalescentul participà cu entuziasm .
Nu numai boli grele se pot vindeca prin regim dar chiar si suferinte care nupot fi numite boli, cum sînt de exemplu durerile de cap, respiratia urît

mirositoare, oboseala si constipatia .
Unde este vorba de cafegii si fumàtori sau alcoolici se recomandà la început un post. In plus cineva a afirmat ca hrana cruda ar putea înlocui lipsa de somn; a doua zi dupà insomnie se simtea totusi odihnit si în puteri .
Boli de alimentatie propriu-zise ca: apendicita, pietre la fiere, artrita si multe altele se pot vindeca tot prin regim, necesità însà din cauza pericolului si durerilor un procedeu de vindecare mai rapid. Din acest motiv am adàugat capitolul "Indicatii speciale pentru bolnavi" .
Sà nu uitàm cà cei loviti nu erau vegetarieni si cà odatà cu trecerea la hrana crudà este necesar un timp pînà cînd forta ei de curàtire poate sà se desfàsoare. Mai bunà decît vindecarea este prevenirea bolilor prin hrana vie. Automat aduce un mod de viatà sànàtos, unde soarele, cerul, apa, respiratia corectà, mîncarea suficientà si màsura chiar la savurarea hranei crude joacà un rol important .
Hrana crudà partialà poate deja sà creeze unele forte de apàrare dar se vor evita urmàtoarele alimente denaturate: pîinea albà, semialbà, pràjiturile, carnea zilnicà (cel mult 1-2 ori pe sàptàmînà) ouàle fierte, laptele fiert sau pasteurizat, mîncàrurile cu gràsime sau fierte în gràsime, zahàrul, ciocolata si prea multà sare .
4. PENTRU CE FEL DE HRANA ESTE OMUL CREAT --

Dat fiind cà a existat o perioadà cînd oamenii se hràneau în principiu cu vînatul si acela si-l fierbeau, se poate trage concluzia cà sîntem creati pentru hrana cu carne, iar fiertul ar fi natural, normal. Asemenea concluzii prea putin întemeiate dau nastere la erori .

De ce în libertate animalele nu se îmbolnàvesc niciodatà în timp ce între popoarele civilizate abia se mai gàseste un om sànàtos cu adevàrat ?

Ce experiente ar trebui fàcute în gràdina zoologicà cînd s-a început hrànirea animalelor cu hrana fiartà din grija fatà de boli ?

Exact inversul decît ceea ce era asteptat si anume cà animalele se îmbolnàveau si mureau.

In parte au pierdut capacitatea de reproducere .

Prin pierderi am devenit mai întelepti .

Astfel s-a început alimentarea animalelor valoroase cu hrana lor naturalà, nefiartà pentru care au fost create. Dupà aceea se puteau citi în mai multe ziare cà animale foarte rare au dat nastere la pui în captivitate .

Pentru a obtine un ràspuns corect la întrebarea noastrà ne putem ajuta de alte comparatii cu regnul animal. Ce grup de animale se apropie cel mai mult de om prin forma aparatului digestiv ?

Cumva grupul animalelor ràpitoare, a ierbivorelor, a omnivorelor (porcul) sau acelea care se hrànesc cu precàdere cu fructe (maimutele) ?

Gorilele de exemplu nu mànîncà nici un pic de carne; maimuta antropoidà este singurul animal al càrui aparat digestiv coincide în întregime cu cel al omului. Intestinul carnivorelor de exemplu este de cinci ori mai scurt decît cel al omului, màselele sînt ascutite, ale omului tocite, saliva lor este acidà, a omului este alcalinà, intestinul lor în interior este neted, al omului nu, limba lor are o suprafatà asprà în timp ce noi avem o limbà netedà, chiar si sucul gastric este mult mai tare la animalele ràpitoare .

Organele digestive ale omnivorului au mai multà asemànare cu acelea ale animalelor ràpitoare decît cu cele ale omului, acest lucru însemnînd cà animalele carnivore ar putea sà digere mai usor fructe decît un ierbivor sau un animal ce se hràneste cu fructe (vaca, maimuta, omul) .

Pentru cà acidul gastric al omului este prea slab pentru digerarea càrnii iar intestinul nu este neted si de cinci ori mai lung decît al carnivorelor, carnea ràmîne prea mult timp în intestin, ceea ce produce descompunerea ei si un miros urît .

Substantele de descompunere ajung prin peretii intestinului în sînge si conditioneazà aparitia bolilor. Sustinàtorii legii evolutiei sà-si spargà capul si sà afle de ce aparatul nostru digestiv nu s-a adaptat treptat la hrana din

carne sau de ce nu a devenit egal cu cel al carnivorelor dupà ce noi oamenii de milenii întregi ne-am chinuit sà savuràm carnea .

Acest lucru ne demonstreazà în suficientà màsurà cà omul se hràneste gresit si de aceea este atît de sensibil la toate bolile imaginabile .

Ierbivorii n-au gheare pentru a prinde vînatul. Omul si maimuta sînt unicele creaturi prevàzute cu mîini cu care se pot càtàra pentru a culege fructe. O dovadà pentru hrànirea lor: au nevoie în special de fructe .

Civilizatia a conditionat schimbàri esentiale în modul de viatà al omului, maimutei antropomorfe; deci hrana lui trebuie sà se compunà în primul rînd din fructe; printre acestea se numàrà si nucile si semintele .

Maimuta se hràneste si cu muguri si cu fructe, frunze fragede ceea ce ar corespunde salatei noastre; dacà gàseste ràdàcini sau bulbi comestibili nu-i ocoleste (morcovul). Bineînteles toate le mànîncà asa cum sînt în naturà .
Nu stie nimic de fiert, sare sau otràvuri conservante .
Raportat la noi, aceste constatàri dau prima din legile alimentatiei pe care Creatorul a dat-o primei perechi de oameni si care este scrisà pe prima paginà a Bibliei .
Aici scrie: "Iatà cà v-am dat orice iarbà care face sàmîntà si care este pe fata întregului pàmînt, si orice pom care are în el rod cu sàmîntà, acesta sà và fie hrana voastrà" .
Acest lucru este valabil ca lege naturalà pentru cà sîntem creati pentru aceasta. Existà multe sotii tinere care din dragoste pentru soti gàtesc "ce este mai bun". Apoi primim vestea cà una sau alta din cunostintele noastre a murit la 30, 40 sau 50 de ani de cancer, sclerozà multiplà, infarct, sau altà boalà a civilizatiei. O întreagà avere s-a dus pe medic, dar toti specialistii n-au putut face nimic. Aceste tinere femei au vrut sà facà un bine sotilor lor;
dar din lipsa de stiintà, neintentionat, l-au condamnat la o moarte prematurà .
O tragedie mai mare nu ne putem închipui .
S-a sacrificat totul pentru o vindecare care nu existà; durerile si suferintele celor din jur cînd totul se sfîrseste .
Pentru citirea literaturii sànàtàtii nu s-a gàsit timpul necesar în zilele bune. Se va da aici un caz din multele existente .
Un bàrbat la care în tinerete i s-a format o tumoare pe creier care exercità o presiune pe nervul optic .
Si la el scria: "Imediat operat, altfel prea tîrziu" .
In ciuda operatiei azi este orb. Dacà totusi cineva i-ar fi spus cà organismul lui este creat pentru alt gen de hranà si cà ar trebui màcar douà luni sà încerce sà se hràneascà cu cruditàti, poate cu sucuri de cruditàti. Dupà experienta noastrà nu se înràutàteste nici un cancer la acest gen de hranà si începe dupà un timp sà se vindece .
Din acest motiv sînt 100% convins cà operatia n-ar fi fost necesarà si cà omul s-ar fi bucurat si azi de lumina ochilor .

5. DAUNE PRIN FIERBERE

De curînd a venit la mine cineva aducînd triumfînd vestea cà în apropiere de Berna a murit o femeie vegetarianà de cruditàti la vîrsta de 40 de ani de cancer .
S-a descoperit cà era vorba de o simplà vegetarianà .
Intre acestea douà existà o mare diferentà .
Vegetarianul renuntà la carne, dar fierbe majoritatea mîncàrurilor. Chiar dacà acest lucru se face în aburi nu existà totusi o deosebire esentialà între fiertul în aburi si fietul normal. In ambele cazuri se ditrug enzimele .
Zarzavaturile fierte în apà se devalorizeazà. Asa scrie cercetàtorul american
Dr. Garson în cartea sa: "Dureri si suferinte". Printre altele scrie cà daca varza este fiartà mai contine numai 1/40 din valoarea initialà. Asemenea fapte te obligà sà asculti .
Vitamina C, foarte importantà în functia ei principalà de curàtire a sîngelui, este în întregime distrusà prin fierberea laptelui. Toate sàrurile

nutritive ajung în apa de fiert si în aburi, zarzavaturile nu mai contin nimic. Proteinele pierd prin càldura fierberii 2/3 din valoarea lor nutritivà, înparte prin coagulare, în parte prin distrugere .
Proteinele fierte produc în plus multe toxine si acizi, în procesul metabolismului .
Pierderile de calciu, fier, magneziu, siliciu, iod si alte sàruri minerale cauzate prin fierbere s-au mentionat deja în primul capitol .
Lipsa de enzime era drept urmare cà 3/4 din principalele sàruri minerale nu sînt în întregime valorificate de celulele corpului în màsura în care aceste sàruri mai existà .
In cazul unor asemenea pierderi chiar si amidonul si glucoza se modificà din punct de vedere chimic. In acest mod devine un pericol pentru omul care tinde spre obezitate, ceea ce în cazul cà nu s-ar fierbe nu s-ar întîmpla. Fructele crude sînt suportate chiar si de diabetici, dar cele fierte NU .
O altà dovadà pentru modificarea periculoasà a zahàrului si amidonului prin fierbere .
Fructele sà nu fie sub nici un motiv fierte sau sterilizate (pag. 17) .
Pentru pàstrare se recomandà congelarea .
Cea mai mare pierdere prin încàlzire suferà gràsimile si uleiul si nu numai la fierbere, dar deja din timpul procesului de fabricare, de exemplu, uleiulobtinut prin presare la cald .
Amànunte în acest sens în capitolul privind vindecarea bolnavilor de inimà. La fel ca gràsimea animalà, margarina solidificatà din plante si uleiul încàlzit astupà arterele si duce la tensiune ridicatà .
Tot asa repede gràsimile si uleiurile presate la rece curàtà arterele . Asa cum cele dintîi produc obezitatea tot asa cele din urmà duc la scàderea greutàtii. Aromele si condimentele proprii fiecàror mîncàruri se reduc mult prin fierbere .
Inlocuitorii artificiali devin astfel indispensabili, sarea si zahàrul alb; ambele sînt foarte dàunàtoare fiind foarte concentrate .
Adevàrul este cà sînt niste înlocuitori foarte jalnici comparîndu-i cu pierderile suferite prin devalorizare. S-a constatat cà din hrana fiartà se mànîncà în general de 3-4 ori mai mult decît din cea crudà .
Deja volumul scade puternic prin fierbere. Intoxicàrile si obezitatea nu pot fi deasemenea evitate .
Astfel cheltuielile cu hrana fiartà sînt de cîteva ori mai mari decît în cazul alimentelor crude .
Adeseori, cheltuielile cu medicul màresc cheltuielile cu alimentele si asa destul de mari.
Este necesarà si o asigurare de boalà inutilà .
In pus se adaugà accidentele de muncà si pierderile prin odihnà în sanatorii.
Ceea ce este mai ràu si nu poate fi evitat cifric sînt durerile si chinurile suferinzilor, fàcînd abstractie de nevoile financiare si sufletesti ce apar în cîte o familie. Atîta sacrificà omul pentru plàcerile gurii .
La toate acestea trebuie spus cà gusturile se pot reeduca pentru cà dupà cum se stie, gustul este o problemà de obisnuintà .
Apropos de plàcerile gurii; îmi iubesc mai mult hrana de acum decît cea de dinainte. Imi amintesc încà bine de schimbarea obiceiurilor mele .
Sardinele în ulei din conserve se numàrau atunci printre mîncàrurile mele preferate .
Cînd am început sà fac trecerea spre celàlalt gen de alimentatie, mi-am propus ca pe viitor în fiecare sîmbàtà sà mai cumpàr doar o conservà micà, nu douà ca sà fiu pregàtit si pentru sîmbàta urmàtoare, càci dacà vrei sà renunti

la ceva ce-ti place, sà nu faci provizii în casà pentru cà ispita este mare. Dupà un timp mai cumpàram abia la douà sàptàmîni cîte o conservà si apoi din ce în ce mai rar. Dupà circa o jumàtate de an nu mai simteam nevoia sà le mànînc .
Ce importantà mai au viata sau banii fàrà sànàtate ?
Aceastà chibzuintà sà ne dea curajul de a trece la noul gen de mîncare .
- 14 -
6. MUNCA GREA SI HRANA CRUDA

La discutiile privind hrana crudà aud tot mereu "dacà ar trebui sà muncesti greu, atunci sà te vàd", adicà dacà as rezista numai cu cruditàti .
Am efectuat ocazional munca grea si hrana crudà s-a dovedit exceptionalà. Numai esti chinuit de obosealà si sete .
Conform relatàrilor, s-au efectuat încercàri privind rezistenta muncitorilor ce efectuau munca grea. Unii erau vegetarieni convinsi, altii se alimentau cucruditàti. Cine suportà eforturile de douà ori mai mult timp ? Tocmai cei carese hràneau cu cruditàti. Existà documente .
Un dublu învingàtor olimpic la înot pe distante mari, Roos, din America, care a cîstigat medalia de aur la Sidney si Roma, a publicat o carte unde afirma printre altele cà mesele lui principale se compun 90% din hrana crudà cu absoluta evitare a càrnii. El explicà rezistenta lui iesità din comun prin consumul de cruditàti si relateazà în cartea amintità cà în luptà îsi punea întreaga lui fortà cînd ceilalti scurt timp înaintea sosirii erau epuizati .
In general se crede cà si carnnea ar fi o mîncare de fortà. Dar nu este asa, fiind un mijloc de excitare ca si cafeaua .
Forta scade încetul cu încetul si apare moleseala .
Ar fi gresit sà facem o comparatie cu efectul alimentàrii cu carne la animalele ràpitoare pentru cà acestea înghit carnea crudà cu tot cu piele si pàr, iar organismul lor este în plus creat pentru asa ceva .
Carnea fiartà contine în afarà de asta o infimà pàrticicà din valoarea nutritivà a celei crude. Asa cum am aflat, proteinele se devalorizeazà prin fierbere în proportie de 2/3 sau se distrug . Si fierul continut în carne prin fierbere devine anorganic si astfel ràmîne nevalorificat, cît despre vitamine acestea nu se mai gàsesc deloc .
In plus, nici un alt aliment nu intoxicà si acidizeazà în asa màsurà cum o face carnea, lucru ce favorizeazà aparitia bolilor .
Douà doamne, mie foarte cunoscute, au fàcut o curà de slàbire mîncînd un timp numai carne si salatà. Experienta a reusit. Pentru a-si mentine supletea au continuat acest gen de hrànire avînd impresia cà aceastà carne ar fi un element deosebit de valoros .

Nu mult timp dupà aceea au murit amîndouà de o boalà de sînge .
Eu personal consider carnea drept un aliment unilateral fàrà valoare .
Este o tragedie cà medicii recomandà carnea pînà si sugarilor .
Se poate obiecta cà unii carnivori ajung sà tràiascà pînà la adînci bàtrînete. Exceptii existà mereu dar în acest caz un rol îl joacà si cumpàtarea. Pentru a produce un kilogram de carne sînt necesare 10 kg decereale, gràuntele cerealelor fiind de 10 ori mai valoroase si sànàtoase .
Problema alimentatiei mondiale ar putea fi usor rezolvatà .

Cele mai multe mîncàruri fierte contin tot atîta sare ca si furajele speciale ce se dau astàzi animalelor pentru îngràsare .
Si omului, si mai ales celui ce munceste greu îi merge în mod asemànàtoranimalelor puse la îngràsat; sarea trezeste în el senzatia normalà de foame si sete continuà. Ambele necesitàti se vor înlàturate si astfel duc la obezitate, ceea ce îl împiedicà pe om în munca grea ce o depune .
Un alt dezavantaj: organismul, conditionat de sare acumulatà în corp, acumuleazà un excedent de apà pe care muncitorul o eliminà la cel mai mic efortodatà cu sarea, prin transpiratie. Intelegem acum de ce acei vegetarieni de cruditàti rezistau de douà ori mai mult decît ceilalti .
Intelegem de ce cruditàtile te elibereazà de obosealà .
Ce avantaje ar avea soldatii nostri dacà ar putea sà fie entuziasmati pentru acest fel de hrànire. Gînditi-và la eventualllitatea unui ràzboi, la simplitatea aprovizionàrii si la avantajele în cazul unei nopti nedormite. Exemplul îngrijirii vechilor soldati romani din cap. 7 ne poate da o oarecare imagine. Dar pentru intreprinderile de constructii nu ar fi avantajos dacà ar da muncitorilor lor aceastà carte ?

7. DEVALORIZAREA LAPTELUI PRIN PASTEURIZARE

Pasteurizarea a fost descoperità în secolul trecut de Louis Pasteur .
Prin încàlzirea alimentelor trebuiau omorîte bacteriile .
Faptul cà astfel alimentele erau mai mult sau mai putin devalorizate, ba chiar deveneau un pericol pentru sanàtate, îl aratà o experientà relatatà de revista editatà la Oxford în iulie 1950, "Need and Matter": în Scotia s-au efectuat la o scoalà agricolà încercàri cu lapte crud si lapte pasteurizat. Opt vitei noi nàscuti au primit din prima zi lapte pasteurizat; iar alti opt lapte crud. Doi din prima grupà au murit deja dupà o lunà, unul a fost scutit în continuarea încercàrilor pentru a fi mentinut în viatà, un al patrulea vitel a murit la douà zile dupà perioada de încercare în timp ce ceilalti au mai putut fi salvati cu lapte nepasteurizat .
Viteii din a doua grupà, care au primit lapte crud, erau în cea mai bunà stare .
"Scrisoarea sànàtàtii" relateazà în nr.2/1972 urmàtoarele:
Doi oameni de stiintà americani, Pontenger si Simongene, au efectuat încercàri cu lapte pasteurizat la pisici. Aceste încercàri s-au extins la mai multe generatii de pisici .
Pisicile hrànite cu lapte crud s-au dezvoltat normal .
Laptele pasteurizat drept aliment principal la micutele pisici a dus la rahitism, care în majoritatea cazurilor a fost cauza decesului .
La toate pisicile care n-au primit lapte crud deja de la prima generatie s-au constatat avorturi. Animalele aveau un fel de a fi foarte schimbat; deveneau periculoase, zgîriau, muscau... La a doua generatie animalele erausubdezvoltate, la a treia generatie animalele erau în întregime degenerate .
Dupà cum rezultà din aceste încercàri laptele pierde forta lui nutritivà de îndatà ce este încàlzit sau fiert .
Biologul canadian Tobe scrie în cartea lui, "Enzyme, the Spark of Life" (enzimele, scînteia vietii) cà prin încàlzire sau pasteurizare si la fel prin procesele de fabricare si chimizare a alimentelor se distrug toate enzimele importante pentru viatà .

De aceea, elemente ale laptelui, mai ales calciul si fosforul, pot fi preluate numai într-o micà parte de càtre corpul nostru,restul intoxicà sîngele. Germenii bolilor care în ciuda pasteurizàrii stau peste tot la pîndà gàsesc în sîngele intoxicat prin pasteurizarea laptelui un cîmp fertil de dezvoltare .

Astfel, apar bolile. Pasteurizarea conditioneazà deci contrariul celor asteptate .

Cercetàtorul englez, J.M. Oliver confirmà aceste adevàruri în cartea sa "Proved remedies" în felul urmàtor: "O creangà uscatà este atacatà de viermi
si bacterii; de ce nu una sànàtoasà, pinà de sevà si viatà ?

Bacteriile sînt create pentru înlàturarea resturilor moarte si împlinesc astfel o datorie foarte importantà a naturii. De îndatà atacà substantele descompuse acumulate în sîngele nostru si a tesuturilor celulare; le învinovàtim de cauzarea bolii, desi nu sînt vinovatii propriu-zisi .

In aceastà privintà, astàzi toti medicii gîndesc la fel. Pentru a demonstra acest lucru, profesorul Henrich a înghitit un întreg flacon de bacili ai holerei care nu i-au fàcut nici un ràu .

O mamàfoarte îngrijoratà de copilul ei insista ca odorul ei sà primeascà numai lapte crud de la o anumità vacà din grajdul unui prieten, avînd convingerea cà se poate baza pe el. Dupà un anumit timp s-a aflat cà tocmai aceastà vacà era tuberculoasà în cel mai înalt grad .

Copilul a înghitit milioane de germeni de tuberculozà .

I-a dàunat?

Deloc .

Copilul se afla într-o stare atît de bunà datorità consumului de
lapte crud si a altor cruditàti încît bacteriile n-au gàsit în el nici

un teren fertil .

Oliver scrie în continuare cà laptele ar fi o "operà dieteticà". Dacà-l pasteurizàm devine o sursà de boli si moarte .

In revista englezà "Pun Health", nr. 47/1937, Dr. Hevelin de la spitalul din Londra, face unele relatàri despre cariile dentare la copii orfani din diferite orfelinate. El a gàsit cà laptele crud creea o protectie împotriva acestei boli. Incercînd în aceastà privintà la 750 de bàieti, s-au aràtat dupà 3-4 ani rezultate uimitoare. La un alt grup de 58 de copii care de la vîrsta de 6 ani care au primit regulat lapte crud s-a gàsit un singur caz de boalà dentarà. Alte încercàri au aràtat rezultate asemànàtoare .

Arnold de Vries, un cercetàtor american, relateazà în cartea sa, "The Elixir of Life", despre tot felul de încercàri efectuate în Anglia si America la universitàti si spitale. Copii càrora li s-a dat în exclusivitate lapte pasteurizat au fost dupà scurt timp vicitime ale scorbutului (lipsa de vitamina C), rahitismului (lipsa de calciu), deranjamente ale digestiei, diareei si altor boli. In loc ca laptele pasteurizat sà protejeze împotriva tuberculozei, încercàrile au demonstrat exact contrariul; într-un càmin de copii din Anglia, dintr-o grupà mai mare, 14 bàieti s-au îmbolnàvit de tuberculozà, dupà ce un anumit timp au fost hràniti regulat cu lapte pasteurizat, în timp ce în altà grupà de încercare care a primit lapte crud, numai un singur bàiat a fost victima acestei boli.

Arnold de Vries descrie totul amànuntit si cu date .

Toate aceste prezentàri clarificà atît faptul cà pasteurizarea cît si fiertul laptelui sînt dàunàtoare. Nu numai cà sànàtatea oamenilor suferà prin aceasta, dar prin pasteurizarea laptelui se pierd miliarde de dolari .
Am locuit cîtiva ani în Florida, SUA. Odatà am fàcut efortul sà primesc din exterior pentru unii copii bolnavi lapte crud; dar a fost imposibil. Chiar si tàranii nu voiau sà-mi vîndà pentru cà legea de acolo interzice acest lucru.
Nestiinta poporului a folosit cîtorva oameni sà elaboreze asemenea lege. Singurul avantaj al pasteurizàrii consta în aceea cà laptele se poate pàstra
mai mult timp si poate fi transportat fàrà a se acri .
Consumatorului nu îi este de nici un folos, în schimb îi dàuneazà . Sà nu uitàm cà laptele crud contine mai mult calciu decît oricare alt aliment. Calciul este cel mai important din toate sàrurile nutritive, mai ales
pentru oase si nervi; 90% din populatie suferà din lipsa de calciu .
Multe boli, chiar si sciatica, artroza, boli ale coloanei, ale articulatii-
lor, inimii si nervilor, dar si fracturile sînt o urmare a acestei lipse de calciu crud .
In multe pàrti ale Germaniei nu se mai poate obtine lapte crud. In Elvetia stàm deocamdatà bine, desi si aici làptarii dispar unul dupà altul .
Dacà poporul nu este ajutat sà înteleagà, nu vom mai gàsi în curînd nici aici lapte crud. Deja de acum se consumà mai mult lapte pasteurizat, desi este mai scump .
Nici nu se stie cà o curà de lapte crud poate vindeca boli grele. Chiar si ca bàuturà, apei gazoase zaharisite si pe deasupra dàunàtoare, chiar si berii îi este superior în aceastà privintà .
Cine vrea sà se hràneascà mai ieftin si foarte sànatos, consumà mult lapte crud; iaurtul este în parte devalorizat prin fierbere. In plus acidul puternic furà corpului calciul. In schimb laptele crud este cea mai bunà sursà de calciu, este în proportie de 80% practic bazic si neutralizeazà asemànàtor cu legumele, acizii dàunàtori corpului, în màsura în care nu este prea acru si consumat cu màsurà, nu este periculos .
Reumaticii îl evità, îl cred riscant .
Care risc ? Pe baza exemplelor am recunoscut cà riscul trebuie càutat mai degrabà în laptele pasteurizat, nu în cel crud. In Bulgaria si în alte state din Est, laptele crud si acru trec drept hrana principalà, nici un om nu se gîndeste la risc. Dacà acolo multi trec de o sutà de ani, atunci o datoreazà laptelui crud .
Dacà trebuie sà atragem atentia asupra laptelui acru (pag 32.) sau sà îl înterzicem atunci sà fie interzisà mai întîi masina care nu numai cà este cauza a nenumàrate accidente, dar ridicà numàrul celor ràniti, schiloditi si cel al

invalizilor si mortilor .
In ceea ce priveste avantajele laptelui crud, acestea pot fi cel putin comparate cu acelea ale mersului cu masina .
Laptele crud are un efect de curàtire, de aceea este foarte igienic .
Bacteriile care se dezvoltà aici nu sînt periculoase si nu au vreo împortantà pentru cà laptele nu se stricà si nu putrezeste ci se acreste. Acest lucru îl datoreazà bacteriilor acidului lactic. Deci: nici o fricà, dacà laptele nu mai este proaspàt, are fect de curàtire si nu pierde nimic din valoarea lui .
Laptele crud nu se curàtà numai pe sine, dar dupà consum curàtà chiar interiorul organismului, intestinului de germenii descompunerii si bolilor, în timp ce laptele fiert si

pasteurizat descompune; este mort si nu are nici o fortà de curàtire sau vindecare. Se spune cà modul de mulgere nu ar fi igienic. Dar dupà cum se stie azi deja 2/3 din lapte se mulge cu masina de muls, iar peste cîtiva ani asa cum se întîmplà în America tot laptele se va mulge automat, nu s-a observat cà laptele este filtrat ?
Nu cred cà este doar un pretext al adversarilor laptelui crud .
De altfel, prin pasteurizare laptele nu se mai face mai curat, dimpotrivà, politistii curàteniei, enzimele si acidul lactic sînt distrusi si s-a terminat cu igiena. Personal consum zilnic lapte crud .
De ce? Este alimentul cel mai comod, mai gustos si cel mai bun, cel mai usor digerabil, cel mai ieftin si cel mai valoros .
In familia noastrà desertul se compune cel mai adesea dîntr-o canà cu lapte crud. Mica mea fetità care are acum 7 ani a primit din prima ei sàptàmînà de viatà lapte de vacà, si s-a dezvoltat extraordinar. Nu a fost niciodatà vaccinatà .
Sà se citeascà articolul: "Bolile de copii pot fi evitate" .
Vrem aici sà protestàm cît se poate de energic împotriva afirmatiilor lui Walter Sommer, conform càrora copii se îmbolnàvescdatorità consumului de lapte crud de pojar, vàrsat de vînt, scarlatinà, etc .
La propriul meu copil avem dovada cà toate acestea sînt niste închipuiri .
Tocmai contrariul este de asteptat; laptele crud vindecà pentru cà leagà acizii. In plus este pentru convalescenti alimentul cel mai usor digerabil .
Tot fàrà nici o bazà este teoria lui Sommer conform càruia omul adult nu poate digera laptele crud (numai sugarii) sau cà acesta de îndatà ce ajunge în contact cu aerul nu ar mai fi crud !
Simplul fapt cà oamenii din Balcani, unde laptele crud este alimentul principal, ajung la o vîrstà mult mai înaintatà decît în altà parte,distruge aceastà teorie a lui Sommer .

8. DE CE TRAIESC AZI OAMENII MAI MULT ?

Predominà pàrerea cà stràmosii nostri cu 100 de ani înainte se hràneau mai sànàtos. Pentru cà de atunci media de vîrstà a crescut se crede cà totul este în ordine cu actualul mod de hrànire si cà extrem de dezvoltata arta culinarà nu poate avea nici o influentà negativà asupra sànàtàtii .
Unul spunea chiar cà industria chimicà si farmaceuticà ar contribui în mod esential la cresterea vîrstei omului .
Vrem sà vedem în ce màsurà acest lucru este adevàrat .
Este sigur cà în urmà cu 50-100 de ani, stràmosii consumau toatà hrana, cu exceptia unor fructe, care nici màcar nu erau considerate alimente, sub formà fiartà. Pe atunci fierberea era consideratà o predigestie. Deci, cu cît fierberea era mai întrebuintatà cu atît era mai avantajos. Cînd cu circa 100 de ani în urmà Louis Pasteur a inventat pasteurizarea împotriva germenilor de boalà, lumea a fost stràbàtutà de o mare spaimà fatà de microbi, spaimà care mai tine si azi .
Prin ziare, càrti, cursuri de artà culinarà, chiar si medicii strigau peste tot cà totul trebuie fiert si pasteurizat .
Abia cînd marele medic si pioner al sànàtàtii, dr. Dircher a inventat acum cîtiva ani "Musli Bircher" - un fel de terapie naturistà - si s-a recunoscut
înalta valoare a salatelor si fructelor crude precum si a gràuntelor, a început o erà a modului de viatà sànàtos .

In tineretea mea, cu 50 de ani în urmà, se mîncau la masa noastrà numai alimente fierte si coapte, o hranà care în mare parte era devalorizatà .
Mi s-a interzis sà beau lapte crud desi aveam acasà vaci în grajd .
Cu laptele fiert, pîinea si zahàrul alb nu se fàcea economie .
Dupà conceptia de atunci eram hrànit foarte sànàtos si totusi am suferit adeseori de frisoane si-a trebuit sà trec prin multe boli grele caracteristice copiilor. Deja la 6 ani am fost la dentist. Mai tîrziu, în ciuda deselor controale, dintii mi se cariau. La 16 ani a trebuit sà port ochelari. La scoalà sufeream de trac si eram foarte uituc; ambele erau semne ale nervilor slàbiti. Mai tîrziu a urmat o crizà de nervi cu urmàri pentru toatà viata. O sciaticà gravà urmatà de o sechelà puternicà nu au putut fi vindecate prin trecerea la hrana formatà din cruditàti .
Laptele si cerealele contin foarte mult fosfor care, dupà cum se stie sînt foarte importante pentru hrànirea nervilor. La atîta lapte crud si pîine cîtà am primit în copilàrie, nervii mei erau la fel de subnutriti ca si dintii .
De la naturà eram mare si puternic, totusi numeroasele mele îmbolnàviri dovedeau subnutritie. Azi, dupà ce mi s-au deschis ochii, afirm cà toate bolile amintite: ochelarii, dintii artificiali si multe altele ar fi putut fi evitate dacà as fi fost hrànit corect. In plus sînt convins cà as fi plîns în copilàrie
mai putin si as fi fost un elev mai bun .
Povestea tragicà a copilàriei mele s-a repetat la mii si mii de copii si se repetà si azi .
Nenumàrati au murit în urma aceluiasi condamnabil mod de alimentatie .
Se spune cà în urmà cu o sutà de ani fiecare al treilea copil murea înaintea vîrstei de sase ani. Imi permit chiar sà afirm cà la cei mai multi bolnavi care se distrug cu timpul în ospicii si în alte institutii asemànàtoare, nu ar fi ajuns aici dacà ar fi primit suficientà hranà vie .
Ereditatea poate avea si ea rolul ei, dar în cele mai multe cazuri,cauza adevàratà a bolii este mai ales o subnutritie a nervilor .
Cea mai micà emotie sufleteascà poate atunci declansa ràul .
Trebuie sà vezi cum înfloresc bolnavii de îndatà ce primesc hranà crudà. Hrana din carne nu este o hranà pentru bolnavi pentru cà în majoritatea cazurilor tocmai aceasta a cauzat boala .
La ridicarea mediei de vîrstà au contribuit multe .
Cu 50 de ani în urmà a început sà se explice în ce constà modul de viatà sànàtos. S-au înfiintat Uniuni ale Sànàtàtii si Casa de Reformà .
Literatura privind stiinta vindecàrii naturale si alimentatia sànàtoasà a început sà fie editatà. Mult efect au avut conferintele si cursurile pe aceastà temà. Si unii medici si-au schimbat pàrerea .
Sportul, igiena, instalatiile sanitare personale si multe altele au contribuit la aceasta .
Multumità chirurgiei moderne si unei îngrijiri mai bune, cîte unui bolnav i s-a putut dàrui încà un an de sànàtate .
Hotàrîtoare a fost scàderea rapidà a mortalitàtii infantile pentru cà azi copii se hrànesc cu lapte crud praf, banane si alte fructe crude în locul laptelui fiert amestecat cu ceai de musetel si terciuri fierte .
Din pàcate, mîncàrurile fierte mai joacà un rol foarte mare .
Industria farmaceuticà a contribuit la prelungirea vietii prin faptul cà produsele ei prelungesc durata bolilor, dar nu le vindecà .

Astfel bolnavii nici nu pot trài, nici muri .
Asa cum am spus deja, se încearcà vindecarea simptomelor în loc sà se vindece întregul organism. In plus, substantele chimice au o reactie secundarà negativà. Dacà dispare o boalà, fie cà apre mai tîrziu din nou, fie apar în locul ei alte douà. Cauza unei boli trebuie mai întîi înlàturatà, astfel nu-si are sens nici un alt procedeu de vindecare .
Oricare ar fi cauza, de natura sufletească sau de altà naturà, alimentatia gresità a contribuit sigur pentru asprimea bolilor care au primit un punct de atac .
- 19 -
Metoda vindecàrii actuale a bolilor se poate ilustra prin urmàtoarea comparatie; un om se aflà într-un butoi înconjurat de apà adîncà. Intr-un loc, apa poate pàtrunde. In loc ca prizonerul sà astupe acel loc prin care pàtrunde apa, depune mari eforturi pentru a scoate apa cu o lopatà, o muncà pe care nu o poate stàpîni !
Pentru cîtva timp se poate mentine deasupra liniei de plutire complet epuizat, dar în final el se îneacà .
Apa este imaginea ràului care sub forma alimentatiei necorespunzàtoare si a medicamentelor otràvitoare, umple tot mai mult corpul bolnav pînà îl sufocà; lopata este echivalentul medicinei moderne si chirurgiei .
Cu o sutà de ani în urmà omul nu dispunea nici màcar de lopatà; astfel murea mult mai devreme .
Azi boala este prelungità pentru cà nu se înlàturà cauza; de aici numeroasele spitale si media de vîrstà mai ridicatà .
Multi nu vor sà creadà cà o astfel de curà capabilà de minuni ar exista fàrà sà fi ajuns în pàturile mai elevate .
Această curà existà, este probatà, dar din douà motive nu poate sà ajungà la luminà. Cei mai multi medici o dau deoparte .
Hrana crudà ieftinà este prea putin impresionantà pentru ei .
Din acest motiv nu-si va face intrarea în mod triumfàtor .
Celàlalt motiv se datorează însusi bolnavului pentru cà iubeste prea mult plàcerile gurii si mai putin propria sànàtate. El nu stie cà si hrana crudà poate satisface plàcerile gurii; nu se gîndeste la îndelungata bolire care precede moartea ca urmare a alimentatiei gresite .
Am întrebat un medic de ce nu-si tratează bolnavii natural, adicà începînd de la bazà si mi-a ràspuns cà bolnavul doreste sà vadà o reactie rapidà, altfel ar fugi la alt medic .
Eu însà am impresia cà era prea putin orientat în privinta unei vindecàri naturale. In universitàtile noastre se învàta o metodà bazatà în exclusivitate pe medicamentatia chimicà, iar azi este practicatà mai mult ca oricînd, ceea ce este o crimà .
Ce înseamnà prelungirea unei vieti fàrà sànàtate ?

9. ZAHARUL ALB

La fiecare hranà neatinsà de mîna omului, componentele se aflà într-un raport armonios.
Acest lucru este important mai ales la digestie, pentru cà un element are nevoie de celàlalt element în procesul metabolismului .
Astfel la grîu, tàrîta este de neînlocuit pentru transformarea amidonului din interiorul gràuntelui (fàina albà). Tàrîtacontine printre altele vitaminele
B si calciul care sînt neapàrat necesare în metabolismul amidonului. Dacà aceste substante lipsesc corpului, trebuie sà le cedeze si astfel este slabit; apare o lipsà, echilibrul în menajul corpului este deranjat .

De aceea o lege a naturii este ca hrana sà fie savuratà nefiartà, nedevalorizatà prin încàlzire, chiar si necojità .
La producerea zahàrului alb, aceastà lege a naturii este încàlcatà în mod flagrant .
El se compune dupà rafinare numai dintr-un singur element: carbon .
Cele 20-30 de lemente continute în trestia de zahàr sau sfecla de zahàr au fost sustrase .
Corpul trebuie partial sà le cedeze la transformare si le pierde .
De îndatà ce zahàrul ajunge în sînge începe sà producà dezordine. Pentru cà fàrà sà ràmînà mult timp în intestin, ajunge repede în sînge. Se ajunge aici la o crestere anormalà a continutului de zahàr. Acest lucru simuleazà energie,oboseala dispare .
Ar fi minunat dacà ar ràmîne asa, dar în functie de cantitatea de zahàr, apare chiar ameteala .
Natura nu permite încàlcarea artificialà a legilor ei fàrà pedeapsà .
La surplusul brusc de zahàr, glandele de insulinà suferà un soc si secretà
- 20 -
atîta insulinà încît duce la scàderea zahàrului din sînge sub nivbelul mediu, de aici oboseala mai mare .
Ce-i de fàcut ?
O ciocolatà sau putinà bàuturà dulce sînt mereu la îndemînà, apoi experimentul se ia de la început .
Cu o tigarà se obtine pe altà cale acelasi efect, ficatul este stimulat si trimite brusc zahàr din rezervà, în sînge .
Adesea organele corpului suportà un timp asemenea socuri pînà cînd natura se ràzbunà groaznic .
Cine mànîncà zahàr alb se simte sàturat datorità numàrului enorm de calorii. Dar unde ràmîn cei ce ajutà la digestie ?
Zahàrul alb nu-i aduce cu el, de aceea dàuneazà mai mult decît ajutà .
Corpului îi sînt ràpite astfel tocmai acele elemente de care are nevoie în mod deosebit pentru hrànirea nervilor, glandelor si sîngelui .
Astfel zahàrul loveste organismul tocmai în centru, la fel ca si stupefiantele. Bolile de nervi, crizele, insomniile, bolile glandelor, artritele si multe altele pot fi consecintele .
Un cunoscut medic american, dr. Qiungley, scria într-o revistà americanà medicalà cà fabricarea si consumul zahàrului alb ar trebui tot atît de sever înterzise ca si heroina .
Dr. Walker, un alt medic de dincolo de ocean, scria în cartea sa "Fi mai tînàr" cà consumul continuu, fàrà màsurà a zahàrului alb în anumite alimente si dulciuri duce încet încet la aceleasi degenàràri ca si consumul stupefiantelor. Unii pot obiecta cà ei consumà doar putin zahàr alb. Ei nu acceptà însà faptul cà aproape fiecare aliment rafinat primeste în fabricà acest zahàr. Pe zi se consumà cîte 1/2 pfunzi de zahàr alb pe cap de locuitor. Desigur, aceastà imensà cantitate nu poate fi trecutà numai în seama copiilor care, bineînteles nu sînt neglijenti în aceastà privintà .
Nu este în ordine sà dàruiesti ca dovadà de dragoste bàtrînilor tort de zahàr, care nu face nimic decît sà scurteze drumul spre cimitir .
Tortul, dupà reteta noastrà este sànàtos. Zahàrul este în primul rînd un ràpitor de calciu; copii se îmbolnàvesc, iar dintii li se cariazà de timpuriu. De ce nu li se dàruieste copiilor în loc de ciocolatà, fructe proaspete sau uscate, stafide, curmale, smochine, nuci, seminte de floarea soarelui, arahide sau ca supliment la aceste fructe, morcovi înmuiati în lapte

crud, sucuri de fructe, seminte de bostan si pîine necoaptà ? Multe din acestea se pot lua la scoalà .
Se apreciazà cà 9 din 10 persoane suferà de lipsa de minerale, mai ales de calciu; lipsa cauzatà de consumul ridicat de zahàr; dureri de cap, oboseală, sensibilitate, boli ale coloanei, înclinatie spre depresiune, lipsà de vointà, memorie slabà, constipatie, impotentà, boli dentare, artrità, nevrozà, alienatie mintalà si deci sinucidere .
In genere zahàrul cauzeazà orice boalà .
Afirm cu toatà ràspunderea cà zahàrul alb dàuneazà sànàtàtii poporului mai mult decît alcoolul .
De ce medicii nu iau nici o màsurà si de ce stomatologii întreprind atît de putin. Existà cercetàtori care afirmà cà infarctul este urmarea consumului îndelungat de zahàr (zahàrul alb sub orice formà), a pîinii albe, a tuturor produselor de panificatie si cofetàrie care, dupà cum se stie, în timpul digestiei se transformà în zahàr .
Si fructele fierte sînt nesànàtoase .

10. PIINEA ALBA - PIINEA NEAGRA

Hrana vechilor soldati romani se constituia din boabe de grîu. Fiecare soldat primea zilnic o ratie de gràunte pe care le purta într-un buzunar; în timpul mersurilor nesfîrsite aceste boabe erau mestecate încet si bine. Dacà soldatul era brusc trimis în luptà, se afla într-o stare foarte bunà si era de neîntrecut în rezistentà fizicà .

Pe lîngà apà nu mai primeau nimic demn de mentionat, altfel scriitorii romani ar fi mentionat acest lucru .
Hrànirea era làsatà în seama cerealelor .
Din aceastà relatare recunoastem cà grîul este un aliment complet, adicà se poate trài numai cu el. Din acest aliment minune se produce astàzi fàina albà si se coace pîinea albà . Oare se crede cà astfel se mai poate îmbunàtàti darul complet al naturii ?
Sà vedem cît mai valoreazà; toti componentii valorosi se aflà în tàrîte si nu în germeni. Partea interioarà din care se face fàina albà contine numai amidon; acesta produce un lipici bun, dar sub formà de aliment însealà si jefuieste corpul, sîngele este acidizat, organele sînt intoxicate .
Nu-i de mirare cà germenii bolilor pot "prinde ràdàcini" în acest sol .
De cele mai multe ori fàina albà este si devalorizatà .
Acestei otràvi i se mai adaugà toxine conservante .
Cînd se mai si coace, lucru ce presupune o bunà cantitate de sare, iar temperatura înaltà mai distruge si ultimile valori, produsul este numit PIINEA ALBA, un aliment privilegiat pentru OM, spre deosebire de tàrîte si germeni care în cea mai mare parte se folosesc ca hranà pentru animale .
Cine mànîncà regulat asemenea pîine sau alte produse din fàina albà sà includà imediat în pret si cheltuielile cu dentistul si ceilalti medici .
Este într-adevàr o pîine scumpà si o plàcere scumpà, o înselàciune realà .
Pîinea albà este recomandatà în mod special în regimul alimentar al bolnavilor si bàtrînilor; de cele mai multe ori sub formà de pesmeti pentru cà atunci este mai usor de digerat .
In sanatorii si spitale este de asemenea mult folosità pe lîngà pîinea albà si cea intermediarà, care este la fel de periculoasà .

Un morar mi-a spus cà si pîinea intermediarà este devalorizatà, nemaigàsindu-se nici urmà de tàrîte sau germeni .
Tàranii nu stiu cà mànîncà pîine devalorizatà si cel mai bun lucru îl dau la porci .
Omul îsi creste si hràneste doar propria boalà .
Cu cîtiva ani în urmà, poporul elvetian a cerut ieftinirea pîinii albe si scumpirea celei negre. Deci pîinea integralà era refuzatà .
Unde ràmîneau informàrile necesare ?
Pentru cà pîinea albà are garantie nelinitatà, profitorii au avut grijà sà facà o suficientà propagandà .
Urmàtorul procedeu aminteste de o farsà a prostànacilor; se stie cà cerealele contin foarte multe vitamine, mai ales vitamina B, care este de neînlocuit pentru nervi. Iar acum pentru a produce pîinea albà si fàina albà i se cere morarului sà scoatà toate vitaminele odatà cu tàrîtele si germenii din fàinà. Unii brutari si-au dat seama de aceastà devalorizare si cer morarilor sà întroducà vitamine artificiale si minerale. Astfel apare pîinea îmbunàtàtità (concentratà). Sunà foarte ademenitor, dar din pàcate crima care se comite prin devalorizarea fàinii nu mai poate fi recuperatà nici màcar atunci cînd se adaugà circa 30 de sàruri nutritive cum este calciul, etc; càci toate aceste substante sînt sintetice sau anorganice, fàrà enzime si fàrà viatà, astfel cà organele nu se vor împàca niciodatà cu ele.
Acest fapt îl confirmà constant cercetàrile fàcute pe submarinele americane în timpul celui de-al doilea ràzboi mondial, pentru cà oamenii se îmbolnàveau de scorbut, si nu au mai putut vindeca prin vitamine artificiale ci numai prin alimente bogate în vitamine naturale .
Pîinea neagrà sau integralà este mai sànàtoasà decît cea albà, dar nu poate fi totusi consideratà drept un aliment complet. Dat fiind cà prin coacere se distrug toate enzimele, face parte din categoria alimentelor fierte .
Cei bolnavi de reumatism si arterità ar trebui sà evite pîinea în general la fel ca si oamenii corpolenti .
In antichitate, evreii fàceau singura pîine integralà sànàtoasà,întinzînd aluatul la soare pentru a se usca .
De ce sà nu ajungà si brutarii nostri la ideea de a face o astfel de pîine ?
O vor face cînd o vor solicita consumatorii .

Un specialist se exterioriza spunînd cà oamenii mai bine situati si medicii consumà mai multàpîine neagrà decît tocmai bolnavii, sàracii si lamesele populare. Dupà cum am mentionat mai înainte, pîinea albà este cauza infarctului de mai tîrziu si a pietrelor la fiere càci surplusul de hidrati de carbon se transformà în gràsime si deci în colesterol, care dupà cum se stie, duce la sclerozarea arterelor. Pietrele la rinichi se compun în principal din colesterol .
11. SAREA DE BUCATARIE

Sarea de mare se compune din aproape 100 de elemente; sarea de bucàtàrie numai din douà. Unul este clorul, o otravà în formà concentratà asa cum apare în sarea de bucàtàrie este pentru noi tot atît de dàunàtoare încît cineva se poate sinucide cu un pahar de solutie concentratà de sare de bucàtàrie .

Cine n-a auzit cà unui bolnav i s-a prescris un regim alimentar fàrà sare. Dacà sarea de bucàtàrie este periculoasà pentru bolnavi atunci lucrul acesta este valabil si pentru cel sànàtos pentru cà ce s-a interzis a cauzat boala sau a contribuit la aparitia ei .
Sarea de bucàtàrie este anorganicà, adicà nu este de origine vegetalà sau animalà. Deci nu contine enzime .
Plantele sînt aici pentru a transforma substantele anorganice din pàmînt în substante anorganice, de aceea constituie pentru alimentatia noastrà o etapà intermediarà .
Asa cum oamenii sau animalele nu sînt create pentru a se hràni cu fàina de piatrà, praf de fier sau de sticlà; tot asa putin se poate digera sau valorifica sarea de bucàtàrie .
Dovada constà deja în aceea cà este eliminatà în màsura în care nu s-a depus în corp ca substantà stràinà si ca viitoare cauzà a bolii. Tot asa cum cianamida de calciu si superfosfatul sînt pentru organismele noastre otràvuri tot asa este si sarea de bucàtàrie .
S-a constatat cà omul poate asimila urme foarte slabe de substante anorganice; de exemplu dintr-o lingurà de sare, cam o milionime de gram. Restul, deci aproape tot, întoxicà sîngele si organele conditionînd aparitia bolilor. Mica capacitate de asimilare a sàrurilor minerale de càtre organele noastre este folosità de boichimie diluînd de multe milioane de ori sàrurile nutritive .
Ce ocol spre vindecare cînd în hrana crudà toate sàrurile nutritive se aflà la dispozitia noastrà chiar sub formà organicà .
Sarea, de care omul are nevoie (sarea de bucàtàrie nu-i trebuie) se aflà în cantitate suficientà în hrana crudà. Dovada o avem la maimute, care fàrà sare de bucàtàrie tràiesc mai sànàtos decît omul. Dacà ar fi prevàzut sà avem nevoie de sare de bucàtàrie, atunci în gràdina noastrà ar creste desigur un pom sà o producà; este însà adusà de la cîtiva metri (20 m)) de sub pàmînt, sau de la cîteva sute de km din apa de mare prin distilare. Acest lucru ar trebui sà constituie o dovadà suficientà .
Indienii si alte popoare cu un mod de viatà natural si nu stiu nimic de sarea de bucàtàrie .
Noi stim cà sarea de bucàtàrie produce sete. Lichidul necesar pentru a potoli setea si pentru a dezintoxica creste, pentru cà sarea este un corp stràin. Acest lucru atraghe dupà sine urmàri grele. Tesuturile se umplu la fel ca si peretii arterelor; se îngusteazà venele si se ridicà tensiunea .
Solutia de sare se depune în parte în tesutul celular .
Greutatea corpului creste iar pielea primeste un aspect bolnav. Iubitorul de sare de bucàtàrie este chinuit de foame si de sete. Din cele 15-20 g pe care le mànîncà în mod normal, rinichii sànàtosi pot elimina doar 5-7 g. De aceea oamenii transpirà anormal si nu suportà càldura .
Corpului îi este totusi imposibil sà elimine toatà sarea .
Restul se depune împreunà cu alti acizi peste tot în corp, cauzînd tot felul de boli, cu precàdere arterosclerozele .
- 23 -
SAREA DE BUCATARIE POATE DISTRUGE VITAMINE SI ENZIME SI DIN ACEST MOTIV CONDITIONEAZA APARITIA CANCERULUI .
Dr. Dahl de la Institutul de Cercetàri Medicale din Brooghaven, America, afàcut experiente pe sobolani femele; au fost hràniti un an cu mîncare sàratà. Pe urmà, toate sufereau de tensiune. Cît de surprins a fost medicul cînd dupà experientà, tensiunea nu scàdea .

Vedem aici cà pentru vindecare este nevoie de mai mult decît de un regim alimentar fàrà sare; aici ajutà doar hrana crudà bogatà în enzime, care are
un efect de curàtire, sau postul .
In America si probabil cà si în alte pàrti li se dà soldatilor dupà un efort la care au transpirat pe lîngà hrana foarte sàratà si tablete de sare de bucàtàrie. Astfel se doreste înlocuirea sàrii eliminate prin transpiratie. O asemenea prostie încalcà toate legile naturii si este o crimà. Se uità cà organismul nu eliminà niciodatà prin transpiratie sàrurile nutritive ci numai ràul (toxinele) .
Faptul cà sarea de bucàtàrie trebuie din nou eliminatà este cea mai bunà dovadà cà pentru corp este o otravà .
Sà nu ne miràm dacà soldatul saturat cu carne, pîine intermediarà si sare de bucàtàrie lesinà .
A se compara aceasta cu alimentatia vechilor soldati romani .
Asa cum relateazà Are Weerland în cartea lui "Sarea de bucàtàrie dàuneazà sànàtàtii":
"Un soldat suprasaturat cu sare, grav bolnav, s-a întors dupà ràzboi la un medic naturist care i-a prescris o curà de post. El mai primea doar apà de bàut. In a doua sàptàmînà de post mai elimina încà zilnic prin urinà cca. 5 g de sare; de unde venea aceastà sare dacà administrarea încetase de mult" ? Vedem din acest exemplu cum se depun otràvurile în corp si conditioneazà aparitia bolilor .
Unii acizi se cristalizeazà sub influenta ràcelii si cauzeazà reumatismul si artrita .
Utilizarea sàrii în alimentatia atîtor oameni îsi gàseste pereche în îngràsarea modernà a animalelor; furajele sînt amestecate cu tot felul de sàruri anorganice ce nu pot fi asimilate, un fel de îngràsàmînt, dar în principal se amestecà sarea de bucàtàrie. Datorità apei care se acumuleazà în tesutul celular al càrnii precum si prin hrana concentratà cu amidon, animalele cresc repede, pentru a nu se spune cà sînt umplute cu otravà si apà .
Ceea ce în mod normal se face într-un an, acum se obtine în trei luni. Faptulcà de ce o asemenea carne se contracteazà puternic în tigaie este clar .
Fàrà sarea de bucàtàrie care înseteazà si înfometeazà animalele, aceastà îngràsare în timp record nu ar fi posibilà. Multi oameni se îngrasà în acelasi mod cu sare de bucàtàrie .
Nici hrana concentratà cu amidon sau sub forma de pîine (la om) sau alte produse de panificatie sau cofetàrie nu lipsesc. Desigur la acest mod de hrànire, vitele ar trebui sà se îmbolnàveascà repede si sà moarà. Asta nu face nimic càci oricum sînt tàiate înainte de a muri. Pentru om acest lucru ar trebui sà însemne mult, cu atît mai mult cu cît nu este destinat nici îngràsàrii, nici tàierii .
Multi reduc depunerile de gràsime prin aceea cà mànîncà multà carne; dar nu stiu cà astfel intoxicà si mai mult organismul fiind cea mai bunà cale spre îmbolnàvire .
Se poate spune cà sarea de bucàtàrie, dacà este utilizatà în màsura în care o cere azi arta culinarà favorizeazà orice boalà. Chiar si vindecarea rànilor este îngreunatà .
Problema sàrii poate fi rezolvatà numai prin trecerea la hrana crudà sau la hrana constituità cu precàdere din cruditàti .
Sarea de bucàtàrie în corpul nostru este la fel de stràinà ca si medicamentele chimice .
Organismul este o bucatà de naturà .
Tot atît de putin cît pot face casà comunà adevàrul cu minciuna tot atît de putin se poate obisnui organismul cu substantele otràvitoare stràine. Nu se pot întelege. Corpul nu-si are originea nici în fabrica chimicà nici în ocnele de

sare si nici în oala de mîncare .
Numai natura îl poate hràni cu adevàrat cu fortele ei .
Abia dacà mai existà un asa-zis medicament produs pe cale chimicà care sà nu aibà efecte secundare dàunàtoare si la care sà nu predomine aparentele avantaje. Acelasi lucru se întîmplà si cu sarea de bucàtàrie .

12. DE CE SA NU BEM LICHIDE FIERBINTI

Se crede cà pentru a produce energie si càldurà, mîncàrurile si bàuturile trebuie sà fie fierbinti .
Azi ne-am obisnuit prea mult sà consideràm normal ca fiind util si necesar ca diversele alimente ori sà fie fierbinti, ori reci ca gheata,numai cum trebuie si cum sînt date de la naturà, nu .
Mîncàrurile fierbinti, mai ales bàuturile, înmoaie sau distrug mucoasele; în plus slàbesc la fel ca fumatul si alcoolul simtul gustativ natural astfel încît mîncàrurile care nu sînt puternic condimentate sînt considerate fade .
Nu mai gàsim gustul fructelor si al hranei crude; mai mult chiar, existà o oarecare repulsie pentru cà nu mai oferà nici o plàcere gurii. Astfel o anomalie o conditioneazà pe cealaltà. Totul în favoarea nesànàtàtii .
Prin bàuturile fierbinti, nervii sînt socati, iar inima excitatà, lucru ce pe moment stimuleazà energie si càldurà. Aceastà alimentare cu càldurà este fàrà importantà. Hrana crudà în schimb dà energie permanentà fàrà a dàuna nervilor. Odatà am fost invitat la un ceai. A fost turnat atît de fierbinte încît abia îndràzneam sà iau cîteva picàturi; vecinul meu totusi îl bea ca pe o apà rece. Mi s-a pàrut cà gura, tubul digestiv, stomacul si ficatul lui erau càptusite cu piele. Oare la un asemenea tratament al mucoaselor natura nu se va ràzbuna mai devreme sau mai tîrziu ?
Bineînteles cà vegetarianul de cruditàti nu refuzà o ràcoritoare, iar iarna ceva cald. Este chiar necesar ca mîncàrurile care nu sînt îndelung amestecate sà fie si vara putin încàlzite .
Sînt deosebit de gustoase cu seminte de floarea soarelui înmuiate, deci cu ceva ce trebuie mestecat. Acest lucru conditioneazà buna salivare. La mîncàrurile fierbinti gustul nu poate iesi în evidentà .
Se poate întîmpla uneori ca la o mîncare si la o bàuturà sà actionàm împotriva legilor naturii, dar sà nu devinà o regulà .

13. ACIDITATEA DIN CORP

Reumatismul si artrita sînt bolile cele mai frecvente azi. Au devenit un chin al poporului. Medicamentele chimice ajutà putin si favorizeazà aparitia altor boli. Pentru adevàrata vindecare trebuie si aici înlàturatà mai întîi cauza bolii iar apoi natura vindecà de la sine .
Cauza reumatismului si artritei ca si aceea a majoritàtii bolilor, mai alesreumatismul, sînt un rezultat al aciditàtii acumulate în corp .
Hrana optimà pentru sistemul digestiv al omului asa cum este ellàsat de la naturà se compune din 1/5 (20%) acizi si 4/5 (80%) sàruri alcaline sau baze .
Dacà ne hranim cu precàdere cu asemenea alimente care duc la cresterea aciditàtii sîngelui, atunci organele de eliminare, mai ales rinichii, sînt suprasolicitati nemaifàcînd fatà acestei sarcini. O continuà acidizare a sîngelui duce la aparitia bolilor. Partea principalà a surplusului de acizi se compune din acid uric în care se asociazà sarea de

bucate. Multe din aceste substante se depun peste tot în corp, constipà, îngrasà si încarcà organele .
Unii acizi formeazà cristale mici în muschi si articulatii .
Trebuie deci sà ne miràm dacà produc dureri reumatice, dacà sclerozeazà arterele, dacà rinichii nu mai fac fatà, dacà rànile nu se vindecà, dacà se formeazà pietre la rinichi sau fiere, sau dacà se dezvoltà un cancer .
Si durerile de cap, ràcelile si oboseala apar atunci frecvent .
Una din urmàrile cele mai grave ale hiperaciditàtii este lipsa de calciu
- 25 -
pentru cà acesta trebuie utilizat la neutralizarea surplusului de acid si deci este ràpit oaselor si dintilor; asa apar desele fracturi, boli ale coloanei, ale articulatiilor soldului, nervilor si multe altele asa cum au fost mentionate mai sus. La acestea se asociazà intoxicarea care are drept urmare aparitia bolilor infectioase .
Noi stim cà hrana este supusà cu ajutorul oxigenului în timpul metabolismului din celulele corpului unui fel de ardere. La acest proces chimic apar acizi si baze care trebuie sà corespundà acestui raport acid-baze .
Dintre toate alimentele, laptele este singurul la care dupà metabolism raportul acid-baze corespunde exact raportului din sînge si este normal pentru cà laptele trebuie singur sà satisfacà nevoile unui sugar .
Unele alimente formeazà numai acizi iar altele numai baze sau un raport al celor douà. De aceea trebuie sà aflàm cum stà acest raport la diferite mîncàruri pentru a respecta acest raport în alimentatie. Existà cercetàtori care au efectuat tabele privind valorile acizilor ai bazelor din alimente .
Pe baza acestora împreunà cu experienta practicà putea sà le clasificàm în felul urmàtor: alimente ce formeazà 100% acizi sînt: carnea, gràsimile animale, zahàrul alb, sarea de bucàtàrie, margarina solidificatà, uleiul rafinat, pîinea albà si intermediarà, multe fructe acre, în general toate alimentele preparate cu zahàr alb si fàinà albà si/sau ciocolatà .
In ceea ce priveste reactia acidà a fructelor, cercetàtorii încà n-au ajuns la o pàrere comunà .
Alimente ce formeazà 100% baze sau reactioneazà bazic sînt toate legumele, verdeturile (exceptie fac toate pàstàioasele) .
Toate celelalte alimente formeazà atît acizi cît si baze; singur laptele pàstrînd raportul de acizi-baze din sînge .
Drept neutre trec unele fructe ca bananele ràscoapte, pepenii, rosiile si merele dulci coapte .
Pentru reumatici se recomandà multà atentie. Cerealele formeazà baze în proportie de 60%. La fiert valorile bazice se reduc considerabil .
Nu avem voie sà fim sclavii tebelelor. Hypocrate nu cunostea nici el tabelele de calorii .
Nu sîntem sclavii hranei crude. Dacà nu se pun pe masà mîncàruri exclusiv din prima grupà vom mînca màsurat pentru cà organele sà poatà face fatà la surplusul de acizi.
Bolnavii care vor sà se însànàtoseascà ar fi mai bine dacà s-ar abtine în aceastà privintà .
Atrag atentia sà nu và bazati pe tabelele care indicà toate fructele ca fiind bazice .
Cînd am locuit ani îndelungati în Florida si am avut acolo o gràdinà tropicalà,am abuzat, pe baza acestor tabele, de fructe acide, mai ales de grepfruit; dintii mei au început sà se carieze si m-am ales si cu un reumatism la un umàr. Mi-am spart capul tot gîndindu-mà

cum de era posibil acest lucru la o hranà 100% crudà. Cînd m-am mutat din nou în Elvetia unde nu cresteau grepfruit-uri, durerile au dispàrut imediat. Dintii nu au mai putut fi salvati. Abia atunci mi-am dat seama de înselàciune .

Bolnavilor de reumatism, ischisme, atrozà, celor suferinzi cu dintii, cu oasele, le recomand sà se tinà de hrana bazicà amintità mai sus. Pe lîngà aceasta se mai permite cel mult laptele crud pentru cà este foarte bogat în calciu .

Apa de zarzavat si de tàrîte se recomandă în mod deosebit; amànunte în capitolul pentru bolnavi .

Cine este într-adevàr interesat de vindecare, acela renuntà la toate fierturile. Din pàcate aproape toti suferà de hiperaciditate. Pentru cà procentul din sînge nu are voie sà se modifice, surplusul de acid, care nu poate fi eliminat, se depune în corp. Astfel cca. 95% din populatie suferà de acest ràu care stà la baza tuturor colicilor; hiperaciditatea = lipsa substantelor minerale .

Cea mai bunà mnàsurà si dovadă în acest sens o constituie cei 90% bolnavi de dinti, a se spune bolnavi de hiperaciditate, càci aceasta înseamnà lipsa de baze si mai ales de calciu .

Existà într-adevàr o modalitate de a fi scutit de carii dentare: hrana sà fie corectconstituità si în proportie de 80% bazicà. Ceea ce este valabil pentru cariile dentare este valabil pentru orice boalà .

Celor mai multi li se pare imposibil sà constituie în asa fel mîncarea pentru cà în acest caz ar fi vorba numai de cruditàti .

Mai bine suportàm durerile de màsele, injectiile dàunàtoare si boli. Cel mult cînd boala este mortalà sau cînd durerile devin insuportabile, cînd nici un medic si nici un medicament nu mai ajutà, abia atunci te supui .

Celor mai multi nu le mai poate folosi la nimic .

Dar mie personal o asemenea viatà mi s-ar pàrea prea periculoasà .

"Dacà medicul ar prescrie o schimbare a regimului alimentar ar fi altceva, dar numai ce scrie un asemenea fanatic nu poate fi un lucru bun. In final nici medicul nostru nu se hràneste altfel decît noi si el se îmbolnàveste din cînd în cînd, deci boala temporarà este ceva normal. Literatura privind regimul alimentar nu mà intereseazà". Cam în acest fel a vorbit si tatàl suferind al celui ce scrie aici, atunci cînd s-a îmbolnàvit. Dar cînd s-a vàzut fatà în fatà cu moartea, a dat-o atunci pe altà tonalitate. Vrei si tu stimate cititor sà ajungi pînà acolo ?

Oare nu va fi atunci prea tîrziu ? Din nefericire mai există si azi adepti ai lui Hypocrate care consultà o boală de la originea ei .

Acum sà ne întoarcem la problema acizilor. Acidul mànîncà corpului calciul si alte minerale bazice. Pentru a împiedica acest lucru avem posibilitatea de a da corpului pe lîngà hrana propriu-zisà si substantele bazice. In acest mod se potneutraliza acizii. Există un praf de substante minerale neutre, foarte gustos,din care se poate pune în mîncare cîte o lingurità sau sà se ia împreunà cu un lichid. Prin acesatà micà màsurà de prevedere ne putem feri de cheltuielile customatologii, ne putem feri de fracturi si tot felul de alte boli. Pentru a neutraliza încà un surplus de 80% acid, acest lucru nu este suficient. Pentru cà editura vrea sà-l serveascà pe cititor a preluat sarcina trimiterii acestui praf .

Pentru a mentine dintii sànàtosi se recomandà ca dupà consumarea fructelor uscate sau a dulciurilor si în general dupà mese sà se mestece putin praf bazic pentru a împiedica fermentarea acizilor între dinti, astfel se protejeazà si gingia .
Incà o idee pentru protejarea danturii, se vînd la farmacie tablete de calciu, din aceasta veti purta mereu 1-2 tablete asupra dvs. pentru cà dupà o gustare sà mestecati o bucàticà; acest lucru evità fermentàrile .

14. APROVIZIONAREA CU HRANA CRUDA

Casa de Reformà este o bunà sursà privind aprovizionarea cu hrana crudà, se gàsesc aici si càrti de specialitate .
In cea ce priveste achizitionarea masinilor pentru hrana crudà va puteti informa la autorul acestei càrti care a experimentat toate tipurile de masini .
Predominà pàrerea cà hrana din cruditàti se compune în exclusivitate din fructe si salatà si nu ar fi recomandat din cauza stropirii lor cu tot felul de substante toxice .
Hrana crudà este atît de variatà si bogatà încît oràsanul se poate alimenta foarte bine. Pe lîngà legume si fructe existà multe mîncàruri din cereale care constituie hrana principalà, apoi semintele oleaginoase, mei, nàut, lapte, brînzà de vacà. Asupra achizitionàrii legumelor corespunzàtoare vom mai reveni. Cine nu este fericitul proprietar al unei gràdini, dar vrea sà mànînce salatà si iarna, se foloseste de metoda germinàrii semintelor. semintele capabile de germinare se lasà sà se umple în apà, apoi se pun la într-o farfurie întinsà. In caz cà necesarul este mai mare se pot pune mai multe farfurii una peste alta. Pentru cà semintele încoltite ajung dupà 2-3 zile în functie de temperaturà, la o lungime de 3 cm, farfuriile se pun pe pervazul ferestrei pentru a deveni mai bogate în vitamine . Grîul si nàsturelul de gràdinà se lasà sà creascà ceva mai mult si se

folosesc doar frunzulitele fàrà sàmîntà. Altele se pot recolta de îndatà ce auatins lungimea de 1 cm si se valorificà împreunà cu semintele .
De cele mai multe ori se toacà si se preparà împreunà cu salata sau cu fructe. Sînt bune si pentru mîncàrurile în amestec .
Si mai simplà este metoda urmàtoare: se preparà semintele pe cîrpà umedà groasà, pe un suport ferm. Totul trebuie sà fie mentinut umed iar în unele cazuri trebuie acoperite. In China si în Japonia aceastà metodà este de mult cunoscutà. Chinezii planteazà în special fasole verde Mung, încolteste deja dupà cîteva ore. Se obtine si la noi dar adesea este gresit numità fasolesoia.
Pentru germinare cele mai bune sînt semintele de nàsturei, mustar, soia, Mung, mazàre si cereale .
Cine are timp poate planta salata si alte legume în mai multe làdite si sà le aseze în sere, într-o încàpere caldà sau lîngà geam, expunîndu-le la luminà. Làditele se càptusesc în interior cu hîrtie gudronatà si se umplu cu pàmînt. In timp ce buruienile de bucàtàrie sînt plante de duratà pentru salatà trebuie mereu alte seminte. Se poate planta si grîu; cînd frunzulitele au atins lungimea de 5 cm si au aspectul unei perii se pot recolta, se taie mereu numai cîteva si se folosesc fie tocate màrunt la salatà fie cu alte amestecuri, ca adaosuri la mîncàruri. Mîncate singure sînt prea concentrate; ràdàcinile plantelor recoltate si alte resturi organice putrezesc în pàmîntul sàpat dupà 3 sàptàmîni dacà sînt umezite .
Aprovizionarea cu fructe nestropite nu este o problemà .

Azi pomii micuti nu se mai stropesc. Pentru a fi siguri cà fructele sînt nestropite pot fi cumpàrate de la tàrani care le cultivà dupà metode biologice .
Acum cîteva cuvinte despre tàranii biologici (cei care cultivà în mod natural). Acestia cultivà fàrà substante toxice sau îngràsàmite artificiale, produsul lor numai cà nu are toxine dar sînt si mai bogate fiindcà n-au fost crescute artificial. Eu însumi am vizitat gospodàrii biologice si recomand fiecàrui sceptic sà facà la fel. In general sînt însà gresit orientati. Metoda compostului este învechità; s-au descoperit procedee agricole care favorizeazà bacteriile humusului. Aceste mici bacterii sînt fabricantii de îngràsàminte pentru agriculturà. Ingràsàmintele artificiale însà le omoarà. In aceasta constà marele secret al succesului tàranilor biologici. Unul îmi mspunea cà dacà actuala metodà biologicà nu s-ar lua în seamà ca în trecutul apropiat cînd se folosea metoda îngràsàmintele artificiale si cea a stropirii, nu si-ar permite aceea gospodàrie pe care o avea .
Tot asa un referat al Dr. Huler mi-a aràtat cà metoda biologicà ar fi mai rentabilà. Succesul ei nu se limiteazà doar la rentabilitate dar contribuie la sànàtatea oamenilor si a vitelor. Pentru un agricultor adevàrat legat de pàmînt nu se pune problema unei alte metode decît cea biologicà fiindcà trebuie sà se gîndeascà la faptul cà dacà beneficiarul este într-un fel sau altul înselat sau chiar dacà se aflà în pericol si dacà mai devreme sau mai tîrziu se
va îmbolnàvi .
Eu îmi închipui cà practicarea unei agriculturi împotriva legilor naturii
nu-l satisface pe agricultor. Cum sunà cînd auzi cà în timpul marii epidemiide acum 5 ani nici un animal din cele 600 de gospodàrii n-a avut de suferit. Acolo unde se încalcà legile naturale, natura se va ràzbuna .
Agricultorii sà mai tinà cont de faptul cà hrana pentru animale încàlzità este puternic devalorizatà; dispozitivele de uscare cu gaz sînt distrugàtoare. Cele mai multe depozite de fîn sînt supraîncàlzite; se recomandà dispozitivele de aerisire .
Cerealele recoltate cu combina si apoi uscate în aer fierbinte nu mai înncoltesc si sînt puternic devalorizate. Asemenea treieretori sînt bune pentru America dar nu pentru climatul nostru ploios .
Se poate recomanda în schimb metoda snopilor .
Dacà furajele nebiologice, încàlzite sînt date vitelor drept nutret trebuie sà ne asteptàm si la mai putin lapte, la o calitate mai proastà a acestuia, la vaci sterile, sau care nasc prematur .
Un tàran care a trecut la agricultura biologicà îmi povesteste cà în trecut

aproape anual era nevoit sà taie animale dar pe urmà nu s-a mai întîmplat .
A avut nevoie de vagoane întregi de calciu pentru pàmîntul lui acid în trecut, dar acum pàmîntul este sànàtos; silozurile sînt acum mai bune si numai devalorizeazà laptele; ceea ce îl satisface cel mai mult este cà se administreazà singur .
Foarte multi tàrani sînt datori vînduti comerciantilor de îngràsàminte si de aceea nu pot trece la agricultura biologicà .
Cine-i ràscumpàrà ?
Pentru aprovizionarea cu hrana crudà este nevoie de o provizie de porumb, orez natural, mei natural, ovàz, secarà si orz .

Recomandàm o micà lucrare care trebuie pusà în mîna oricàrui agricultor: "Indicatii practice în agricultura organicà, biologicà" de Fritz Duler .

15. ADAOSURI PENTRU MINCARURILE DIN CRUDITATI

PROTEINELE

S-a constatat cà vegetarianul de cruditàti necesità mult mai putine proteine decît carnivorul pentru cà prin fierbere se pierd 2/3 din proteine, se distrug sau devin nedigerabile prin coagulare .

Carnea, de exemplu contine 25% proteine deci dupà fierbere se mai pot valorifica doar 9%. Grîul crud cu cele 11% proteine este deci o sursà mai bunà de proteine decît carnea fiartà. In afarà de proteine care contin o foarte micà valoare nutritivà în schimb grîul cînd este crud este un aliment complet cu ajutorul càruia îti poti recàpàta sànàtatea pe lîngà fructe si salatà .

Dintre toate felurile de cereale, ovàzul este cel mai bogat în proteine (15%). Alte surse de proteine mai bogate decît carnea sînt fasolea, soia, nàutul, semintele oleaginoase, nucile, ouàle crude, germenii, laptele crud si brînza de vacà. Alte brînzeturi sînt usor încàlzite. In America orice fel de brînzà se pasteurizeazà .

Pentru ca boabele de fasole soia crude nu au gust plàcut se pot adapta gustului nostru prin metoda germinàrii. Frunzulitele se pot mesteca în alte mîncàruri. Boabele verzi necoapte nu se pot folosi (otràvitoare) .

Gràuntele sà fie crude .

Boabele si semintele pot fi verificate cu privire la valoarea lor prin germinare; cine cumpàrà cereale de la tàrani sà se informeze dacà au fost recoltate cu combina pentru cà în acest caz sînt supuse uscàrii cu aer cald .

O deosebità dificultate o constituie procurarea ovàzului crud. La asa numitul mei auriu se extrage amàreala. Desi se face la o temperaturà nu prea mare nu mai poate trece drept crud .

Prin îndepàrtarea alacului la fel ca la ovàz germenul este atins sau chiar înlàturat. Alacul este atît de moale încît dupà màcinare cu rîsnita de cafea nu se mai poate vedea granulatia sa .

Pe lîngà siliciu, meiul mai contine foarte mult magneziu si fluor. Acestea sînt sàruri bazice nutritive foarte importante. In nici o zi sà nu lipseascà de
la masà 2-3 linguri de mei .

In cazul durerilor de stomac datorate grîului se folosesc mai bine semintele oleaginoase, mei sau porumb .

In ce priveste orezul, sà se cumpere doar orez natural care germineazà pentru cà cel decorticat este devalorizat iar în Orient produce asa-numita boalà Beri-Beri. Tot asa se va folosi orzul natural .

Semintele de floarea soarelui, susan, nucile sînt alimente privilegiate ale vegetarianului de cruditàti. Semintele de bostan sînt exceptionale si foarte sànàtoase .

FULGII DE GERMENI

Din pàcate nu se pot produce fulgi din cereale crude. Si fulgii de ovàz si mei sînt înàbusiti în fabricatie. Un înlocuitor foarte bun îl constituie germenii de grîu. Sà se compare gustul

cu acela al gràuntelor strivite. Germenii de grîu constituie unul dintre cele mai valoroase alimente si cel mai bogat în enzime. Este cel mai ieftin aliment. Germenii sînt mai valorosi decît nucile si semintele oleaginoase. Din pàcate germenii de grîu din comert sînt devalorizati prin încàlzire pentru cà astfel ar rîncezi repede .
Dacà solicitarea ar fi suficient de mare atunci s-ar produce în comert si germeni de grîu cruzi .

FAINA INTEGRALA CRUDA

Conform indicatiilor ce le detin fàina integralà din grîul complet este crudà la fel ca si fàina Graham .

ULEIUL VALOROS

Uleiul sà fie presat la rece. In general intereseazà uleiul de floarea soarelui, uleiul de màsline si din seminte de in pentru cà dupà cîte stiu alte uleiuri nu se preseazà la rece .
Gràsimile vegetale si margarina se încàlzesc foarte tare, existà si altà optiune care este mai sànàtoasà. Amànunte în capitolul pentru bolnavi de inimà.

LAMIIA SI OTETUL NATURAL

Consumate în cantitàti sînt un medicament la fel ca mierea. Consumate regulat duc la hiperaciditate .

PRAF DE VERDETURI CA INLOCUITOR AL SALATEI SI DREPT CONDIMENT

Este prevàzut pentru iarnà si se compune în general din pàtrunjel verde uscat si nàsturelul de gràdinà din care sà se planteze cît mai mult în gràdinà. se pot adàuga si alte ierburi ca urzica, pàpàdia, plante medicinale.
Cînd sînt uscate frunzele se pot pulveriza .

BURUIENI DE CONDIMENTARE SI PLANTE MEDICINALE

Deosebim condimentele proaspete si cele uscate. Cînd este posibil sà se consume cele proaspete .
Am cunoscut în America o femeie a càrei mîndrie era cà într-un colt al gràdinii îsi amenajase o micà gràdinità cu buruieni pentru condimentare. Totul era frumos aranjat, nu lipseau nici plantele medicinale. Fiecare plantà - era sà zic odor - o cunostea dupà nume .
N-ar constitui aceasta o stimulare si pentru cîte o cititoare ca sà facà o asemenea gràdinità ?
Cine cunoaste înalta valoare a acestor buruieni va sacrifica munca. Pentru usurarea plantàrii, plantele permanente vor fi separate de celelalte. Existà posibilitatea de a face o gràdinità cu buruieni din mai multe làdite. Pentru càautorul vrea sà stimuleze plantarea unor asemenea gràdinite îi roagà pe cei care deja au fàcut-o sà-l înstiinteze. Ar dori sà viziteze unele. Prin adrese se pot face si schimburi de plante .

Semintele plantelor medicinale si celor de condimentare se gàsesc în centrele de seminte.
Existà si mai multe càrti care và pot fi de folos .
In continuare mentionez cele mai importante buruieni de condimentare:

- pàtrunjelul (valabil 2 ani) este unul din cele mai cunoscute si sànàtoase condimente. Zilnic sà se foloseascà cît mai mult în mîncare si salatà iar pentru iarnà sà se usuce cît mai mult;
- telina; frunza se poate usca pentru iarna; condimenteazà bine; foarte sànàtoasà;
- arpagic - sànàtos pentru rinichi si glande;
- asmàtui - seamànà cu pàtrunjelul, curàtà sîngele;
- ardeiul - se folosesc roadele sale mai mari si mai càrnoase;
- màrarul - previne balonàrile, ajutà digestia;
- brusture - frunzele lui formeazà elementul principal, ràdàcina se foloseste iarna ca adaos;
- anason - are proprietàti asemànàtoare cu màrarul
- nàsturelul - la fiecare trei sàptàmîni se seamànà din nou pentru a avea frunzulite tinere; pentru iarnà se usucà - curàtà sîngele;
- maghiran - bun în orice salatà, curàtà sîngele si amelioreazà activitatea glandelor. Pulverizate sînt iarna de neînlocuit .
- chimionul - are proprietàti asemànàtoare cu anasonul; foloseste pulverizat în salatà;
- busuiocul - condimenteazà foarte bine, stimuleazà nervii, uscat se gàseste în toate bucàtàriile;
- tarhonul - este foarte sànàtos;- rozmarinul - se va folosi cu cumpàtare, are aceleasi proprietàti ca usturoiul si este foarte sànàtos sub formà de ceai;
- salvia - este un leac multilateral si se foloseste mai ales ca ceai dar în cantitàti mici poate fi folosit si în mîncare;
- menta - mai ales sub formà de ceai, frunzele tinere se pot folosi si drept condimente;
- boranta - este mai putin cunoscutà sub formà de condiment dar pentru cà este foarte sànàtoasà, florile si plantele tinere se folosesc în mîncare sau salatà, se înmulteste prin seminte ce cad pe pàmînt;
- mustarul - atît frunzele cît si semintele sînt foarte sànàtoase si sînt siun condiment exceptional; semintele se folosesc pulverizate; zilnic cîte o lingurità de seminte de mustar ajutà stomacul si intestinul;
- pelinul - se cunoaste sub formà de ceai amar pentru stomac si intestin ca ados la hrana de cruditàti se foloseste în cantitàti mici;
- ridichi - dau o salatà foarte condimentatà, au o mare putere vindecativà, atît pentru curàtirea càilor respiratorii cît si impotriva pietrelor la fiere, reumatism si suferinte la ficat; la fiecare 3 sàptàmîni se seamànà alte seminte pentru a avea mereu ràdàcini tinere;
- hreanul - are proprietàti asemànàtoare cu ridichea dar este mai iute .

Majoritatea buruienilor indicate se pot usca pentru iarnà, se rade cu o bucatà de lemn pe o sità cu ochiuri mari. In afara acestor condimente uscate se mai gàsesc si o serie întreagà de condimente stràine care sînt deasemenea recomandate:

- praf de Gurry - un amestec extrem de iute;
- paprica - pentru salatà si adaosuri;
- coriandru - pentru mîncàruri din fructe;
- scortisoara - pentru mîncàruri dulci, lapte acru si fructe;
- vanilie - pentru mîncàruri dulci;
- nucsoarà - înlocuieste sucul tàmîios; a se folosi cu cumpàtare .

Dacà pe lîngà aceste buruieni se mai planteazà si un numàr mai mare de plante medicinale care sînt cunoscute sub forma de pomi si arbusti atunci se vorbeste mai degrabà de o gràdinà si nu de o gràdinità .
Acest lucru însà nu este necesar. Existà o multime de plante medicinale care le cunoastem mai bine si existà multe càrti .
Spre marea mea uimire am gàsit 20 de asemenea plante în gràdina noastrà si în jurul casei, în parte pomi sau arbusti. Cine s-ar fi gîndit cà spanacul

sàlbatic sau loboda de gràdinà, mintenuta, urzica sau multe altele ce nu pot fi exterminate sînt buruieni folositoare, cà frunzulitele diferiilor arbusti au mari proprietàti vindicative ?
Intr-o gràdinà totul se poate aranja chiar si în functie de puterea lor vindicativà. Dacà la un loc se planteazà unele nuci, se pot recolta în curînd frunzulite de nuc bolnavii for folosi cu precàdere acele plante care sînt în mod deosebit recomandate pentru bolile lor .
La noi acasà se mànîncà foarte des un amestec; înainte de masà cineva din familie face turul gràdinii si culege tot felul de frunze si flori, care împreunà cu ràdàcini, frunze de salatà si alte legume dau un amestec foarte condimentat si acum îmi dau seama cu adevàrat ce întelege Hypocrate prin aceea cà leacurile noastre sà ne fie alimente iar alimentele leacuri .
In acest gen de mîncare se gàsesc valorile vindicative si cele mai multe sàruri nutritive si toate vitaminele .
Cum sà nu-ti mentii sànàtatea în acest caz ? Dacà existà vointà nu se poate sà nu se gàseascà aceste buruieni si în comert .

DROJDIA DREPT CONDIMENT

Drojdia nu este crudà, de aceea vegetarianul de cruditàti o foloseste numai drept condiment. Pentru el este indispensabilà .
Oricum poate fi prività ca cea mai bogatà sursà de vitamina B; sà nu se foloseascà mai mult de o lingurità pe zi. Este vorba de drojdia de bere .

ZAHARUL - MIEREA - SMOCHINELE -------------------------------

Zahàrul alb sà nu gàseascà în casà nici màcar pentru musafiri, în schimb sepoate folosi zahàrul brun, crud din trestie, mierea, sucul îngrosat de pere si mere, agar-agar si altele .
Toate vor fi utilizate cu cumpàtare. Substantele îndulcitoare sintetice (zaharina) sînt mai dàunàtoare decît zahàrul alb .
Prin cuvîntul "zahàr" se întelege în retetele noastre unul din dulciurile numite mai sus.
Zahàrul sub orice formà formeazà acizi si tot asa si mult làudata miere; ea contine substante bazice relativ putine, lucru foarte important pentru transformarea zahàrului. De aceea mierea se va folosi cumpàtat, cel mult o lingurità o datà pe zi. Diluatà în mîncàruri este mai putin periculoasà pentru dinti. Drept medicament în cantitàti mici este sànàtoasà.
Marmelada produsà cu zahàr alb este dàunàtoare .
A se respecta retetele noastre .
Smochinele, curmalele, etc., produc de asemenea acizi, dar continutul de substante minerale este atît de mare încît sînt totusi recomandate. Abia dacà existà un aliment cu exceptia laptelui, care sà continà mai mult calciu decît smochinele .
Dupà savurarea fructelor dulci sà se spele dintii .

Saliva omului hrànit corect este atît de bazicà încît practic înlocuieste periuta de dinti. Prin amestecarea regulatà a substantelor minerale bazice în mîncàruri se poate face mult în asemenea sens .

Pe lîngà zahàrul brun, folositoare poate fi o lingurità de lactozà care ajutà la digestie si actioneazà împotriva descompunerii în intestin. Pentru a evita cariile dentare, fructele uscate vor fi mai întîi înmuiate .

BRINZA DIN LAPTE

Laptele crud proaspàt este o delicatesà. Din el se poate prepara brînza. In acest scop laptele va fi làsat sà se acreascà. Acest lucru se face la 25-30 de grade în 12-24 de ore. Cîteva ore dupà acrire se separà .

- 32 -

Aceastà substantà groasà este brînza, iar lichidul separat este zerul. Pentru a le separa, totul se toarnà într-o sità si se lasà sà se scurgà. Brînza estegata. Aproape toti acizii au ràmas în zer .

O lingurà de zer serveste pentru acrirea laptelui proaspàt crud la repetarea procesului. Pentru cà acest zer este cam acru, sà nu fie valorificat fàrà a fi neutralizat cu o lingurità de substante minerale .

AMESTEC INMUIAT DE TARITE SI AMESTEC USCAT

Casa de Reformà oferà tàrîte de grîu si amestec foarte bun pentru acest amestec uscat si înmuiat .

Se adaugà tàrîtà din seminte de in si mei. Aceste seminte se pot màcina foarte bine cu rîsnita de cafea. Si tàrîta cumpàratà poate fi màcinatà cu aceastà rîsnità .

Màcinarea inului dureazà cîteva secunde. Tàrîta uscatà trebuie sà fie suficient de finà pentru ca sà nu se înmoaie. In acest scop servesc semintele moi ca cele de in, mei, hriscà, ovàz, susan. Printre ele se amestecà germeni de grîu sau tàrîte de grîu .

Acest amestec este mereu la îndemîna si poate fi pregàtit chiar cînd aveti o vizità neasteptatà .

Adaosuri: ulei, lapte, drojdie, condimente putinà ceapà si sare .

Unora le place stafidele în acest amestec. Cine simte nevoia sà rontàie poate adàuga seminte de floarea soarelui sau chiar de hriscà .

CARE ADAOSURI NU SINT SUPORTATE IN COMBINATIE ?

Dupà alimentatia gresità si îndelungatà se întelege cà stomacul reactioneazà cînd se face trecerea la regimul vegetarian de cruditàti, tot asa si ficatul cît si glandele digestive sînt slàbite; anumite fructe dacà sînt savurate simultan cu zarzavaturi pot cauza fermentàri. Acest lucru se întîmplà mai ales la fructele dulci ca strugurii, ciresele, perele, caisele, piersicile, prunele,smochinele, curmalele si portocalele. In schimb merele, bananele, làmîile, pepenii, ananasul si toate fructele de pàdure se pot suporta bine în amestec cu legumele .

Fermentatiile se pot evita printr-o bunà amestecare precum si prin cumpàtare.

Dupà cum s-a mentionat aici, se recomandà mai multe mese si cantitàti mici .

Fiecare va descoperi singur ce suportà si ce nu .

Este uimitor cum în timpul acestui regim alimentar, sucurile digestive se îmbunàtàtesc tot mai mult si cum glandele sînt din nou stimulate. Acest lucru l-am tràit personal. Existà

persoane deosebit de sensibile care savurează legumele si fructele separat, dar sà nu se exagereze càci legi în această privintà nu există. Salata sà fie savuratà ca aperitiv si restul sà fie bine amestecat .

MIXER SI STORCATOR

Mixerul este de neînlocuit pentru vegetarianul de cruditàti .

Cel mai mult au nevoie de el, oamenii mai bàtrîni cu dantura artificială .

Gravii bolnavi precum cei ce suferà cu stomacul si intestinul necesità si un storcàtor de sucuri si legume. O curà de sucuri de varzà poate vindeca ulcerul în 10 zile. Dar si vegetarienii iubesc sucurile de legume. Cele aflate în comert sînt pasteurizate .

VEGETARIANUL SI LAPTELE

Pentru clarificare încà un cuvînt despre proteinele animale .

Refuzàm carnea ca aliment pentru cà formează acizi puternici .

Multi refuzà laptele pentru cà provine de la animale, dar totusi contine proteina cea mai complexà ce existà, dar numai atît timp cît nu este fiartà sau pasteurizatà. In plus este atît de diuretic încît curàtà corpul de acizi .

Se poate însà si fàrà lapte .

AMANUNTE PRIVIND RETETELE NOASTRE

Stimatele cititoare sînt rugate sà nu se tinà strict de indicatiile retetelor ci sà le adapteze gustului lor si sà le aducà îmbunàtàtiri necesare. O cititoare scrie: "Ceea ce îmi place în mod deosebit la hrana crudà este faptul cà oferà posibilitàti nebànuite, stimulează fantezia spre noi încercàri si oferà variatii atît de surprinzàtoare cum n-as fi visat vreodatà" .

O problemà o formează germenii cruzi de grîu; dacà sînt proaspeti au în primele zile un gust dulceag minunat, gust care la temperatura normală se schimbà imediat; de aceea cantitàtile mai mari se pàstrează în frigider. Pentru ca grîul ràcit la temperaturi foarte scàzute pàstrează capaitatea de germinatie si germenii îsi pàstrează întreaga valoare .

Pentru a mixa unele mîncàruri care trebuie sà ràmînà destul de uscate, trebuie presate si frecate cu lingura, mai ales dacà se adaugă ceva miere sau altceva saemànàtor. In loc de stafide se pot pune si alte fructe uscate, màruntite mai întîi. Dacà la un prînz se consumà mai multe mîncàruri, sà nu fie puse în acelasi timp pe masà. se recomandà sà se înceapà cu salata sau cu un amestec de legume .

Platourile pot fi ornamentate .

16. RETETELE SI PLANUL DE MENIURI

Pentru a putea folosi retetele care urmează, cititi capitolul anterior, "Adaosuri". Retetele sînt gîndite pentru o persoanà .

Simboluri: L=lingurà; l=linguritǎ; fàina=fàina integrală sau Graham; tàrîte=tàrîte de la diferite cereale si de mei pe care le màcinati dvs.; tàrîte moi=amestec de tàrîte înmuiate; sare=sare de mare; s.f.s.=seminte de floarea soarelui - acestea pot fi înlocuite cu nuci; zahàr=lactozà sau zahàr din trestie nerafinat; hriscà=hriscà sau alac - în loc de praf de verdeturi sau buruieni .

RETETA CU OVAZ
----

3 L uruialà de ovàz, 1 L uruialà de seminte de sesam, 1 L fàinà, 1 L ulei, 1 L miere sau zahàr crud din trestie, 2 l anason sau chimion .
Se fràmîntà uscat, dacà este prea uscat se adaugà cîteva picàturi de lapte, se întinde si se presarà cu s.f.s. .
RETETA CU TARITE INMUIATE; TARITE INMUIATE DULCI
----
4 L tàrîte înmuiate, 2 L ulei sau smîntînà , 2L stafide, o bananà strività sau un màr ras, 1 L zahàr sau miere, putinà ceapà, o l làmîie, o l drojdie. Totul se amestecà bine, se presarà cu nuci sau migdale. Grîul sà fie utilizat cu cumpàtare pentru cà se digerà greu. In schimb a se folosi porumb .
TARITA INMUIATA PICANTA
----
6 L Tàrîte inmuiate, 1 L drojdie, 1 L praf verdeturi si condimente, 2 L ulei, 2-3 L ceapà, usturoi, sare, mustar sau hrean ras, ardei .
- 34 -
TARITA INMUIATA CU BRINZA DE VACI
----
3 l tàrîte inmuiate, 3 L brînzà, 2 L germeni de grîu (sau tàrîtà de uruialà de ovàz), 1 L ulei, 1 L drojdie, sare, ceapà, condimente .
TARITA INMUIATA
----
2 L tàrîte, un ou, 2 L germeni de grîu, 2 L uruialà din seminte de in, 1 L hriscà, 1 L praf de verdeturi, 2 L praf de verdeturi, 2 L ulei, sare , ceapà,
mustar .
TARITA USCATA
----
2 l tàrîte, 1 l s.f.s., 1 L migdale sau nuci, sare, 1 L uruialà din seminte de in, 1 L ulei, 1 L lactozà, 1 L làmîie, scortisoarà, 1 L uruialà de ovàz, miere. Acest amestec sà fie bine mestecat si salivat .
TARITA PICANTA

[Mîncarea uscatà necesità si bàuturà însotitoare corespunzàtoare]
4 L tàrîte, 2 L seminte sesam strivite, 1 L s.f.s., 1 L praf buruieni sau verdeturi, 2 L ulei, 2 L ceapà, 1 L drojdie, sare, condimente puternice, hrean în loc de ceapà, ardei sau rosii .
RETETA CU GERMENI DE GRIU; GEMENI CU BANANE

O bananà strività, sau un màr ras, 3 L germeni de grîu, 1 L làmîie, 1 L stafide, scortisoarà, làmîie amestecatà imediat cu banane. Dupà gust, încà o L hriscà, praf de sàruri minerale, un ou, 1 l chimion (p.46) .
GERMENI DE GRIU CU ROSII
----
3 lL germeni, 1 L uruialà din seminte de in, o rosie tàiatà, 1 L ulei, 1 l drojdie, ceapà, sare, condimente, eventual putinà làmîie sau smîntînà .
GERMENI PICANTI
----

5 L germeni, 1 L uruialà din seminte de in, 1 L praf de buruieni sau verdeturi, 1 L drojdie, 2 L ulei, 3 L lapte, 3 L ceapà si usturoi, sare. Amestecul se întinde si se garniseste cu arpagic sau pàtrunjel .
GERMENI DULCI

Cu lapte crud sau acrit (iaurt) sau brînzà cu zeamà de portocale, cu putin ulei si miere. Un desert foarte bun .
RETETE CU CIUPERCI
----
100 g champignoane tàiate în bucàti mici, se ung cu ulei si se ruleazà în drojdie condimentatà .

RETETE CU BRINZA -----------------
3 L brînzà, 4-5 morcovi rasi, 1 L germeni de grîu, 1 L ulei, 1 l drojdie, 2 L ceapà, sare, condimente, 1 l làmîie, praf din sàruri minerale .
BRINZA CU ROSII
----
2 L brînzà, 2 L ulei, o rosie tàiatà, 1 L s.f.s. sau nuci, ridichi si ceapà, sare, condimente. Se garniseste cu nuci .
BRINZA CU BANANE
----
2 L brînzà, 1 L ulei, 3 L germeni de grîu, o bananà strività, o l làmîie, 2 L stafide, miere, praf de de sàruri minerale. Se garniseste cu felii de banane .
BRINZA CU CEAPA
----
3 L brînzà, 3 L ceapà, 2 L germeni de grîu, 1 L uruialà din seminte de in, 2 L ulei, 1 L drojdie, sare, praf verdeturi. Se garniseste cu pàtrunjel .
BRINZA CU DROJDIE

[Are gust de creier fiert]
4 L brînzà, 2 L ulei, 1 L drojdie, dupà gust putinà sare. Totul bine mestecat .
RETETA CU NAUT

[Nàut - o hranà valoroasà pentru cei ce efecteazà munca grea]
2-3 L nàut înmuiat, nàutul se striveste cu o bucatà de lemn sau se toacà cu mixerul. Nàutul tocat se amestecà cu 1 L drojdie, 2 L germeni de grîu, 3 L ulei, 1 L ceapà, sare, 1 L praf de condimente cu rozmarin, iar dupà gust, putinà papricà .
RETETA CU FASOLE SOIA
----
1 L boabe de fasole soia 1 L orez, 1 L mei, 1 L seminte de in. Totul se macinà si se înmoaie. Apoi se amestecà cu 2 L ceapà, 2 L praf buruieni, 2 L ulei, 1 L drojdie, putin hrean ras, mustar. Se condimenteazà. Eventual putinà sare. Se garniseste cu pàtrunjel .
MINCARE CU BANANE PENTRU CINA

Banane ràscoapte, 2 L ulei de màsline, 2-3 càtei de usturoi, fàinà din mei .
RETETA CU OREZ NATURAL SAU CU MEI

----
2 L mei crud sau orez, 1 L boabe de ovàz, 1 L sesam; totul fin màcinat, 1-2 L tàrîte, 1 L drojdie, 1 L ulei, o rosie tàiatà bucàti, sare de mare, condimente,

hrean. Se garniseste cu felii de rosii .

MEI SAU OREZ DULCE

Acelasi amestec ca mai sus, dar în loc de rosii, sare, drojdie si condimente se pune: o bananà, miere, cubulete de ceapà, 2 L smîntînà. Se garniseste cu felii de banane .

MINCARE IN AMESTEC

Cu ajutorul mixerului se pot face mîncàruri nu numai din fructe dar si din ràdàcini, zarzavaturi si legume sàlbatice, ca de exemplu urzici si pàpàdie, putîndu-se adàuga tot felul de plante medicinale sau condimente. Mîncarea preparatà cu mixerul nu necesità mult timp si muncà si poate constitui masa principalà cu adaosurile corespunzàtoare.Cantitatea de lichid sà fie astfel calculatà încît terciul sà nu fie prea gros iar motorul mixerului sà nu fie prea solicitat. La fructe, ajunge o micà cantitate de lichid în timp ce legumele necesità mai multà .

In cazul unui amestec prea diluat, amestecul nu este uniform; pentru diluare cel mai bun este mustul dulce si laptele crud. Pentru a îmbunàtàti gustulamàrui al mîncàrii se mai poate pune dacà este necesar o jumàtate de màr sau un màr, o jumàtate din bananà, trecînd totul încà putin prin mixer .

Se poate amesteca în acest terci dupà gust diferite fructe tocate sau ceapà .

Adaosurile cu ouà, castraveti si rosii se pun în mixer la început; ele înlocuiesc o parte din lichid .

Dacà motorul este prea solicitat se toarnà putin lichid. Cu cît terciul este mai fin cu atît încarcà mai bine stomacul .

Mixerele cu turatii mici se vor umple numai pe jumàtate .

Cantitatea dintr-un vas mijlociu este suficientà pentru douà persoane .

Dacà terciul este bine mixat îl îngrosàm în mixer cu seminte de in, germeni de grîu, tàrîte, fàinà. Acum se poate opri mixerul. Pentru ca acest amestec trebuie sà devinà hrana principalà se pot adàuga urmàtoarele (pentru o persoanà): 1 L drojdie, ulei, 1 L germeni de grîu cu uruialà de mei si seminte de in, 1-2 L s.f.s., nuci condimente, papricà, rosie tàiatà si sare. Dupà experienta mea poate constitui o masà foarte gustoasà .

Platoul se garniseste cu felii de banane sau mere, dar si cu pàtrunjel si legume. Cei fàrà dinti vor trece prin mixer si adaosurile tari sau cel putin le vor înmuia înainte .

MINCARE AMESTEC 2 (pentru 1-2 persoane)

2-3 mere se mixeazà cu un pahar de lapte crud, 1 L stafide si seminte de sesam. Se amestecà terciul cu 4-5 L tàrîte, 1-2 L germeni de grîu, 1 L s.f.s. înmuiate, 1 L stafide negre si o bananà uscatà si màruntità .

Cei fàrà dinti sà renunte la adaosurile tari .

Aceastà mîncare este bunà si la micul dejun .

RETETE DE MUSLI; MUSLII DIN MEI
----

2 L uruialà de mei, 1 L s.f.s., 1 L uruialà din seminte de in, un màr ras sau fructe de pàdure, 1 L stafide, putinà làmîie, 2 L smîntînà sau 1 L ulei de màsline, o bananà moale, totul se amestecà si se presarà cu nuci rase .

MUSLI DIN URUIALA

----

3 L uruialà de grîu, o bananà strività, un màr ras, 2 L smîntînà, 1 L stafide si zahàr; se amestecà si se presarà cu fàinà de migdale, se garniseste cu felii de banane, praf din sàruri minerale .

Niciodatà nu se va folosi zahàrul alb .

MUSLI DIN GERMENI DE GRIU SAU CEAPA

----

4 L germeni de grîu, o jumàtate de ceapà, 2 L ulei, 1 L drojdie, 1 L lapte, sare. Totul se freacà bine. Acest musli este putin cam uscat, de aceea trebuie bine mestecat .

MUSLI CU BANANE

Un màr si o bananà se taie cubulete, 3-4 L smîntînà si cîtiva germeni de grîu si seminte de in .

MUSLI CU SMOCHINE SI CURMALE

O canà de smochine sau curmale tàiate ce înainte au fost înmuiate, 2 L s.f.s. sau nuci, 2-3 L smîntînà, 2 L brînzà de vaci, lactozà, praf de sàruri minerale.

MUSLI CU CASTRAVETI

----

2 Lnuci sau 2 L ceapà tocatà, o canà castraveti tàiati cubulete, 1 L germeni de grîu, 1 L drojdie, 1 L ulei, sare dupà gust, 1 L stafide .

Musli din cartofi cruzi. Vezi cap. 1

MUSLI CU CEREALE NEMACINATE

----

2 L cereale înmuiate timp de 12 ore, 50 g morcovi, 1 l miere, 1 L hrean ras, 1 l friscà bàtutà .

MUSLI CU SMOCHINE

Seara se vor înmuia 2-4 smochine, o mînà de stafide, 1 L s.f.s., putinà tàrîtà. Dimineata 1 L germeni de grîu, zeama unei portocale .

MUSLI USCAT

----

2 L uruialà de ovàz, 1 L ulei, 2 l miere, 1 L zeamà de portocale, 1 L stafide înmuiate si 1 l chimion. Desert lapte crud .

Retete de supà:

SUPA DE ROSII

Una sau jumàtate canà cu zeamà de rosii, 3 L ceapà tocatà, 3 L nuci tàiate màrunt, 2 L smîntînà, arpagic sau praf de verdeturi, eventual putinà sare .

Dacà supa este încàlzità pe foc sau pe o plità fierbinte, sà fie tot timpul amestecatà. Se recomandà sà fie încet încàlzità sau cel mai bine în apà caldà .

SUPA DE ZARZAVATURI

O canà de suc de legume sau pireu de morcovi cu salatà cu 2 càtei de usturoi (se mixeazà cu foarte putin lapte) una sau o jumàtate canà de lapte, 1-3 L s.f.s. sau nuci, drojdie, ulei, condimente, sare .

MINCARE DE LINTE
----

3 L linte înmuiatà, 3 L tàrîte, 2 L in màcînat sau seminte de sesam, una rosie, paprică, o bananà, 1 L ulei, 1 L drojdie, putinà sare de mare, 1 L chimion, totul amestecat si garnisit cu rosii .

PIINEA NECOAPTA

Această pîine gustoasà se compune din uruialà de cereale care sînt proaspàt màcinate; dacà uruiala este prea veche pîinea primeste un gust amar .

Retetà: 500 g uruialà de grîu, 500 g uruialà de secarà, 200 g stafide negre, 1 l ulei, 2 l sare de mare, putin chimion .

Totul se pune la înmuiat cu cît mai putinà apà. Se mai pàstreazà putinà uruialà pentru cazul în care aluatul este prea umed; acum totul se da prin masina de tocat sau se fràmîntà cu mîna .

Aluatul sà fie atît de uscat încît sà se lipească de degete. Pentru ca această pîine nu se coace si doar se usucà aluatul trebuie întins pînà la grosimea de 4-5 cm .

Eu personal am adaptat la masina de tocat (un tub care arată ca un cioc lat, această piesă este conicà cu o deschidere de 4cm si 8cm .

O bandà rulantă preia bucàtile de aluat. Pentru a putea apoi usca bucàtile de aluat se vor folsi niste site. Atîta timp cît această pîine este încà umedà se înteapà cu cutitul .

Dupà uscare aluatul se rupe în aceste locuri marcate .

Vara se poate usca foarte bine la soare, iar dupà 3 ore pîinea poate fi deja consumată.

Iarna se vor usca deasupra unui calorifer unde aluatul nu se poate incàlzi peste 40 de grade .

Această pîine are cel mai bun gust cînd este încà moale .

In această stare pîinea se pune în pungi de plastic în frigider; altfel se acreste în cîteva zile; bineînteles pîinea poate fi în întregime uscatà .

VARIANTA 1: In loc de 500 g uruialà de grîu se poate face un amestec din 200 g uruialà de grîu, 200 g uruialà de orez si 100 g uruialà din seminte de in .

In plus încà 250 de g stafide negre sau stafide .

Acest amestec se umple si deci necesità mai multe site .

VARIANTA II: In loc de amestecul dupà varianta I care se înmoaie în apà se poate folosi acelasi amestec dar la care se adaugà 0,5 g mere rase .

VARIANTA III: In loc de stafide negre si apà se strecoarà 0,5 kg rosii si se amestecà cu aluatul. Ceva mai multà sare .

Acelasi lucru se poate face cu cartofi sau altele .

Se poate face pîine si din orez si variante din fàina de nuci (eventual cu miere si stafide) .

Meiul se foloseste mai rar fiindcà pîinea devine amarà .

Se pot amesteca în aluat si seminte de mac sau chimion .

ALT GEN DE PIINE

Gràuntele sînt làsate sà germineze, se trec cu stafide negre prin masina de
- 39 -
tocat carne, se fràmîntà cu ulei si sare de mare .
BISCUITI CU MIGDALE
----
150 g fàinà, 150 g pireu de migdale, 150 g de curmale, 150 g smochine tàiate care au fost înmuiate. Curmalele si smochinele se trec prin masina de tocat. Totul se fràmîntà .
BISCUTI DE CRACIUN --------------------
200 g curmale, 200 g smochine, 200 g prune, 200 g stafide .
Totul trecut prin masina de tocat, apoi se amestecà cu 200 g nuci, 200 g stafide, putinà coajà de làmîie si condimente. Dupà necesitàti se adaugà fàinàsi ulei, totul se pune într-o tavà unsà si se lasà o orà sà se dospeascà .
RETETE DE PRAJITURI

Aluat pentru o tavà de 30 cm: 300 g stafide. Stafidele se trec prin masina de tocat si se adaugà fàina. Se întinde si se aseazà într-o tavà presàratà cu fàinà. Se lasà sà se usuce .
PRAJITURA CU FRUCTE DE PADURE

Aluatul de mai sus se presarà cu felii subtiri de banane (bananele se taie subtire în lungime) de-a lungul marginii pînà la mijloc. Apoi urmeazà un strat subtire de migdale peste care se aseazà fructele strivite tàiate sau întregi. Totul se îndulceste cu putinà miere si la sfîrsit se garniseste cu smîntînà si fructe întregi .
PRAJITURA CU BANANE

Aluatul din prima retetà, cu felii de banane apoi urmeazà un strat de nuci rase peste care un nou strat de banane. Deasupra un strat subtire de miere presàrat cu nuci rase .
PRAJITURA CU MERE SI BANANE

Umplutura: 2 banane se strivesc, fàcînd o pastà cu trei mere rase si 200 g nuci tàiaite màrunt. Se netezeste si se garniseste cu nuci sau felii subtiri de mere .
PRAJITURA CU PRUNE

Umplutura: 400-500 g prune uscate, tàiate felii subtiri, amestecate cu 200 g nuci tàiaie màrunt. Se adaugà putinà scortisoarà, se garniseste cu nuci .
CARAMELE; CARAMEL DIN NUCI DE COCOS
----
400 g stafide, 100 g nuci de cocos rase se trec prin masina de tocat, se întind si se taie felii .
- 40 -
BILUTE DIN SEMINTE DE SESAM
----
300 g seminte sesam, 350 g fàinà integralà, 250 g miere - se amestecà bine, se formeazà cu putin ulei bilute care se ruleazà apoi în seminte de sesam .
BILUTE DE STAFIDE

Stafidele se trec prin masina de tocat, se formeazà bile si se ruleazà în nuci de cocos rase .
PRAJITURI CU CURMALE

Curmalele se trec prin masina de tocat, se adaugà putin pireu de migdale sau unt, se întinde si se taie .
BAUTURI:
APA DIN LEGUME (împotriva setei si ca medicament)

Legume tàiate, frunze de varzà, coji de ouà si altele care altfel se aruncà: urzici, pàpàdie, tot felul de plante medicinale dar si ràdàcinoase cum sînt cartofii, se toacà, se pun într-o oalà cu apà .
Toate sàrurile solubile în apà si vitaminele trec în apà .
Pentru cà zarzavatul nu a fost ras si nici màruntit, proteinele ràmîn înàuntru, astfel încît apa îsi pàstreazà claritatea .
Se recomandà asezarea la rece .
Din acest lichid se scoate zilnic cîte putin si se completeazà oala cu apà .
Pentru post sau împotriva constipatiei, lichidul poate fi acrit cu lapte acru. La început va fi încàlzit. In acest caz luàm douà oale, într-una fiind mereu apa de bàut .
In final zarzavatul se strecoarà printr-un tifon. Dacà apa se acreste prea tare, trebuie diluatà .
In timpul postului se poate alterna acest lichid cu apà de zarzavat acrità. Se încàlzeste într-un vas cu apà fierbinte. Cu aceastà apà se fac curele de post si vindecare dupà cum se descrie mai înainte. In plus este foarte bunà împotriva setei si ca mijloc de prevenire a bolilor .
APA DE TARITE (o bàuturà care face minuni)

5-10 L de tàrîte se pun peste noapte într-un litru de apà apoi se strecoarà fie manual, fie printr-o cîrpà. Cine vrea sà valorifice si mai bine tàrîta, poate sà mai punà o datà apa. Apa de tàrîte este foarte bogatà în baze la fel ca apa de legume si serveste de asemenea la curele de vindecare. Ca bàuturà împotriva setei poate fi îmbunàtàtità cu zeamà de fructe.
Pentru prevenirea reumatismului si a altor suferinte se recomandà ca acest lichid sà fie bàut zilnic si anume cîte un 1 l de apà de tàrîte .
ZEAMA DE SFECLA SAU MORCOVI

Presarea se face cel mai bine prin centrifugà. Pentru variatie se poate pune uneori în acest suc 1 L de pireu de migdale la 1 l de suc, praf de rozmarin si cîteva picàturi de làmîie.
Gustul devine mai plàcut si este în acelasi timp si un foarte bun aperitiv. Unii adaugà la sucul de morocovi putin lapte crud.

Acest suc se foloseste si la îmbunàtàtirea gustului sucului de varzà. Resturile din centrifugà se valorificà conform retetelor de salatà .
BAUTURA TONICA

Un pahar mare de suc de portocale sau sfeclà se amestecà cu douà gàlbenusuri de ou.
Folosità în scopuri de vindecare, aceastà bàuturà înlocuieste prînzul .

LAPTE DE TIGRU

Este vorba de lapte crud cu tot felul de adaosuri ca, de exemplu, suc de morcovi, de telinà, varzà, portocale, gàlbenus de ou, suc de struguri, etc. Unui bàiat i-a fost odatà salvatà viata cu laptele unei tigroaice. De aicidenumirea de lapte de tigru .

LAPTE DE MIGDALE

O parte pireu de migdale si 5 pàrti de apà caldà se amestecà încet. Se adaugà miere .

SUC DIN FRAGI SAU CAPSUNI
----
1 kg de fragi sau càpsuni si 1-2 banane se amestecà cu lapte crud în mixer. Se amestecà în aceastà compozitie si 2 L miere .

SUC PENTRU VINDECARE

Suc de varzà, telinà, morcovi, cartofi si putinà apà. Se bea timp de 3-4 sàptàmîni în cantitàti mici. Vindecà boli de stomac, inimà, bàtîndu-si joc de toate medicamentele .

INLOCUITOR DE CAFEA (foarte sànàtos)

O lingurità de zahàr brun se dizolvà si se amestecà cu o canà de lapte crud si o canà de apà fierbinte .

BAUTURI CU LAPTE

Lapte cu miere:
2 l lapte crud, 1 l miere, 1 l suc de làmîie, putinà scortisoarà si un màr. Totul se pune în mixer. Se adaugà eventual si alte arome de condimente .

LAPTE DE ZMEURA

O mînà de zmeurà sau fragi se strivesc bine, se adaugà 2 l lapte, 1 l miere, putinà vanilie si 2 L smîntînà. Se amestecà bine .

LAPTE CU MORCOVI
----
200 g morcovi, o portocalà, o jumàtate de bananà, 1 L zeamà de làmîie, 2 l miere. Totul se trece prin mixer apoi se adaugà 2 l lapte si se mixeazà putin .

LAPTE DE PORTOCALE
----
2 portocale cojite, un ou, o jumàtate de bananà, putinà coajà de làmîie. Se trece totul prin mixer si se adaugà 2-3 l lapte .

LAPTE CU ROSII

O rosie, 1-2 L smîntînà, se trece totul prin mixer. Se adaugà 2 l lapte si se mixeazà putin .

PLAN DE MENIURI

Pentru ca stomacul dimineata sà fie bine pregàtit pentru activitatea din timpul zilei, sà se bea un pahar de apà de legume sau apà de tàrîte .
Sînt pàreri diferite privind cantitatea micului dejun .

In regiunile unde masa principalà este seara, se va mînca usor la micul dejun. Sànàtos este însà o cinà usoarà si un mic dejun bogat .
Eu nu recomand sà se mànînce mult dimineata dacà nu existà senzatia de foame. Dacà în jurul prînzului apare o puternicà senzatie de foame rezistati cu curaj. Prînzul va fi cu atît mai gustos. Este suficientà o masà principalà pe zi si douà mese secundare chiar si pentru cei ce efectueazà o muncà grea .
Hrana crudà nu se comparà cu cea fiartà devalorizatà .
Cine la noul mod de alimentatie nu s-a vindecat de oboseală, se recomandà ca în pauza de lucru sà mànînce seminte de floarea soarelui, nuci sau un màr. Desigur toti cei subjugati oboselii, fumatului si cafelei si care vor sà scape de acest chin gàsesc în hrana crudà un ajutor. Sà bei cafea împotriva oboseliieste o autoînselare, oboseala creste .
Eu recomand lapte crud, si mai ales stafide înmuiate .
MICUL DEJUN

La micul dejun recomand un Musli, cel mai des sà fie folosit Musli cu mei. O canà de lapte dulce, ceai de buruieni sau cafeaua recomandatà de noi. Cine nu poate renunta la pîinea cu unt sà o prepare dupà reteta noastrà. In loc de unt pasteurizat sà se foloseascà pireul de migdale (este mult mai bogat în vitamine). Minunatà este ceapa cu putin pàtrunjel în loc de marmeladà cu unt. Casa de Reformà oferà o margarinà foarte sànàtoasà. Deasemenea, pîinea necoaptà
este de la sine înteles; si Musli cu smochine. Chefirul si laptele acru sînt foarte sànàtoase dar numai cînd sînt usor acrite .
MUSLI ZILNIC
----
2 L mei natural si jumàtate de lingurà de seminte de fincieni màcinate, 2 L stafide, 1-2 L seminte de in màcinat, 1 L s.f.s. .
Totul se pune la înmuiat peste noapte. Dimineata se amestecà cu 2 banane ràscoapte, putinà smîntînà sau ulei si jumàtate de làmîie. Eventual se mai adaugà fructe de pàdure .
MASA PRINCIPALA

Pentru a da organismului suficiente valori bazice, savuràm zilnic sau la douà zile o mîncare de legume. Desert, pîinea noastrà si cafea .
Drept variatie, mîncàruri la alegere asociate mereu cu o salatà; urzici si

buruieni sàlbatice tocate màrunt fàcute cu adaos de drojdie, condimente, ulei, ceapà si seminte înmuiate. Astfel se poate pregàti o mîncare foarte bunà .
CINA

Se poate compune din fructe, fructe uscate înmuiate, seminte oleaginoase si o canà cu lapte. Se poate servi si un Musli usor sau cîteva nuci, seminte s.f.s., de bostan, pîine coaptà la soare si o bàuturà dupà retetele indicate .
Se poate pregàti un Musli din cartofi ca cel indicat la cap. I .
Musli uscat se recomandà pentru cà trebuie bine salivat si nu este diuretic. Cina constituità din banane - vezi retetele indicate .

In general trebuie spus cà bàuturile trebuie încàlzite, dar nu mai mult de 30-40 de grade, cu exceptia ceaiului si cafelei care nu sînt bàuturi nutritive. Incàlzirea se face cel mai bine în apà caldà .
Mîncàrurile care sînt bine mestecate se mànîncà reci .
POSTUL DE VINDECARE ---------------------
Postul este modul de vindecare cel mai vechi si mai natural care existà. Dacà un animal se îmbolnàveste el NU mànîncà .
Cine are febrà automat tine post .
POSTUL INSEAMNA CURATIRE; înlàturà mai repede cauza bolii decît hrana crudà.Prin post se pot evita chiar operatii .
Medicii cu orientare chimicà nu amintesc nici un cuvînt pacientilor lor pentru al prescrie. Cel mai renumit medic al tuturor timpurilor, Hypocrate, spunea: "Cu cît hràniti mai mult un bolnav, cu atît mai mult îi dàunati" .
Inainte se postea mult, în conformitate cu cele spuse de Biblie .
Acest lucru nu aducea cu sine doar sànàtatea fizicà, ci legat de rugàciune, aducea cu sine si o binecuvîntare spiritualà .
Desigur, era nevoie de un îndrumàtor, dar nu si de un supraveghetor .
In America exista o casà de odihnà imensà pentru efectuarea curelor de post si regim. Directorii acestor case au publicat càrti unde laudà efectele uimitoare ale posturilor, dar la sfîrsit vine pilula amarà si anume cà postul ar fi periculos si de aceea trebuie efectuat sub supraveghere. Acest minunat mijloc de vindecare este sustras populatiei de rînd de càtre profitori .
Oamenilor sàraci, postul le este imposibil, numai cei avuti îsi pot permite .
Nici la noi aceastà curà nu este destul de cunoscutà .
Cu atît mai mult ne simtim îndatorati sà proclamàm pe lîngà hrana crudà, postul drept mijloc de vindecare .
Multi vor sti sà multumeascà .
Existà si spitale unde se practicà postul. In timpul postului existà o singurà etapà periculoasà care trebuie cunoscutà si anume: hrana prea multà dupà un post îndelungat. Acest lucru poate însemna moartea .
De aceea mai întîi se va consuma doar hranà lichidà, care cu timpul primeste o consistentà tot mai mare. Timpul dupà care se poate mînca din nou obisnuit trebuie sà fie la fel de lung ca si postul .
Cine respectà aceastà prescriptie nu trebuie sà se teamà de nimic, se va vindeca dacà Postul si timpul pînà la reluarea mîncàrii obisnuite sînt suficient de lungi. Mîncatul corect dupà post este hotàrîtor pentru vindecare. De ajutor au nevoie numai acei care sunt lipsiti de vointà, lucru frecvent mai ales la oamenii bàtrîni si cei grav bolnavi .
Eu am descoperit o metodà gratie càreia postul este mult mai usor efectuat si cu care se pot obtine rezultate mai bune .
Este vorba de postul cu apà de legume în locul apei obisnuite .
Aceastà apà de legume se preparà dupà una din retetele noastre. Se bea cîte un pahar la fiecare jumàtate de orà, putin încàlzit. Pentru prepararea apei de legume se vor utiliza si plante medicinale, cu precàdere acelea recomandate pentru boala respectivà. Amànunte gàsiti în càrtile cu plante medicinale si în

cartea de fatà. Această apà de legume sà nu continà prea multe calorii, adicà legumele nu vor fi tàiate prea màrunt pentru ca apa sà preia cît mai putine proteine .
Dacà se posteste în acest fel, senzatia de foame dispare dupà a treia zi de post. Această apà are anumite avantaje. Spre deosebire de postul normal în acest caz eforturile mici sînt suportate fàrà a avea ametelì sau a vedea negru în fata ochilor. In cazul în care nervii nu sînt prea slàbiti se poate lucra dacà nu este vorba de o muncà grea. Se doarme mult mai bine decît în cazul postului cu apà normalà. Scaunul dispare mai ales atunci cînd si lichidul este putin acrit, iar clismele nu sînt necesare .
In loc de apà de legume se poate folosi la această curà si apa de tàrîte. Dacà foamea nu dispare, această apà trebuie mult diluatà .
Postul este indicat pentru orice boalà. Se va evita în cazul unei boli de cancer sau de nervi .
Existà cazuri limità pe care nici un specialist nu le poate indica .
Această înseamnà: Incercarea moarte n-are .
Nu se poate întîmpla nimic periculos. Dacà dupà a 4-a zi foamea nu dispare, dacà din cauza insomniilor noptile devin insuportabile, dacà inima este prea agitatà atunci recomand fie o abtinere partialà de la mîncare fie întreruperea postului fie 2 zile post - 2 zile mîncare . Se recomandà si o curà numai din sucuri de legume .
Postul total este mai comod pentru cà senzatia de foame dispare în întregime.
Cît timp sà se tinà postul ?
Cunosc un caz grav de îmbolnàvire a màduvei coloanei vertebrale .
Fàrà nici o sperantà din partea medicilor, bolnavul se deplasa doar în scaunul cu rotile; dar literatura corepsunzàtoare a trezit în el credinta în puterea de vindecare a postului. El a tinut mai multe posturi si de fiecare datà era tot mai lung, cred cà ajunsese pînà la 40 de zile, dar nu i-a ajutat prea mult .
El stia cà omul poate trài 100 de zile fàrà mîncare si cà perioada de 60 de zile este maximà pentru un post. Deci s-a hotàrît sà o facà. Nu avea timp de pierdut, iar timp avea.
S-a constatat cà se posteste cu atît mai usor cu cîts-a postit mai des. Cînd au trecut cele 60 de zile nu a constatat vreo îmbunàtàtire substantialà a stàrii sale, dar în urmàtoarele 60 de zile cînd începea sà se obisnuiascà cu mîncarea, minunea s-a produs .
De atunci omul s-a simtit dator sà tinà peste tot conferinte despre efectele postului. Astfel am ajuns si eu sà îl cunosc. Atunci avea vreo 60 de ani, avea o tinutà sigurà si dreaptà ca unul de 20 de ani. Cazul lui a fost o minune iesità din comun fiindcà se spune cà nervii distrusi nu se pot regenera. Vedem aici ce se poate face cu o vointà de fier. Recunoastem din acest exemplu cà timpul dupà post este la fel de important ca si cel al postului .
Abia acum dupà lunga perioadà de odihnà a organelor începe regenerarea propriu-zisà. Glandele si întregul corp par cà au renàscut. La un post atît de lung unele organe se contractà la fel si stomacul, de aceea prima hranà va fi numai sub formà lichidà si anume sucuri de legume si fructe diluate. Abia treptat avem voie sà trecem la lapte si hrana consistentà care trebuie bine mestecatà.De îndatà ce postul se întreurpe apare din nou foamea. Sà stàpînesti
această foame în perioada de reobisnuintà a stomacului este cel mai greu lucru;
dar ràbdarea este cu atît mai mult ràsplàtità .
Postul însusi este relativ usor dar persoanele corpolente au la început unele greutàti. Cine crede cu adevàrat în vindecare aceluia nu-i va lipsi nici vointa de fier. Deja dupà prima sàptàmînà de post te simti atît de usor încît ai vrea sà escaladezi muntii .

Tocmai acum trebuie sà fi atent pentru a nu depune brusc eforturi, de exemplu sà urci în fugà o scarà. Atunci ti se va face negru în fata ochilor si ametesti. Chiar si cînd te scoli de pe un scaun pot apàrea aceste simptome dar într-o màsurà mai micà. Nu trebuie sà ne speriem, fiecare trece prin asta si este foarte normal. Motivul nu se aflà în lipsa de hranà, càci existà în organism suficiente rezerve. El trebuie càutat în substanta toxicà care acum se descompune si ajunge în sînge de unde este eliminatà .
- 45 -
Unii medici recomandà clisma zilnicà în prima sàptàmînà de post .
In cazul bolilor intestinale, clismele sînt necesare. Fiecare sà-si gàseascà singur calea .
Cu apa noastrà acrità din legume se poate si fàrà clismà .
Unii folosesc ulei de parafinà care trece nedigerat prin intestin .
Celui ce ezità vreau sà-i dau curajul necesar chiar dacà prima oarà este vorba doar de cîteva zile. La urmàtoarele poate dubla durata .
Dacà la început apar greutàti, culcati-và .
Asa se procedeazà si în spitalele unde se posteste .
Multi, mai ales cei bolnavi de intestin si stomac, au ales postul mai îndelungat pentru a trece apoi la alimentatia cu crudità̀ti .
Dar si fumàtorilor, alcoolicilor si cafegiilor li se recomandà aceastà cale. Depunerile de gràsime, tot felul de boli se pot înlàtura în acest fel. Dacà succesul nu este nu este pe deplin satisfàcàtor sà se înceapà dupà un timp un post mai lung .
Cînd postesti nu o spune nimànui, cel mult celor apropiati. De obicei acestia au cea mai putinà întelegere si te obosesc cu teama lor. Este necesar ca si ei sà stie ce înseamnà postirea si sà se convingà cît de importantà si nepericuloasà este. Cel mai bine este sà te asociezi cu cineva sau cînd întreaga familie posteste .
Am cunoscut un caz de càsnicie cu multà vointà care posteau în timp ce gàteau
pentru întreaga familie . Unii leagà postul de rugàciune, lucru ce întàreste credinta lor în asa màsurà încît tràiesc o stare de exaltatie, de împlinire a rugàciunii. Fizic si spiritual este sànàtos sà se facà posturi 1-2 zile sàptàmînal. Din urmàtoarele motive, fiecare om, întreg poporul trebuie sà învete sà posteascà si sà se obisnuiascà mai mult sau mai putin cu hrana crudà. Nu sîntem niciodatà siguri de un ràzboi sau foamete .
Chiar dacà va fi deportat sau s-ar întîmpla ceva deosebit îsi poate mentine mult timp sànàtatea prin post .
Cînd oamenii mor de foame din cauza decesului nu este foamea propriu-zisà, ci fricà de ea, frica care-i conduce la consumul de hrana intratà în putrefactie (carne), datorità càreia se intoxicà si mor .
Nimeni nu le-a spus cît poate un om trài? 100 de zile fàrà mîncare .
Un exemplu în cap. 6 ne aratà cum douà femei în timpul unei cure de slàbire s-au hrànit numai cu carne; îmbolnàvindu-se de o boalà de sînge care a fost si cauza decesului lor.
Dacà ar fi fost vorba numai de salatà sau ar fi postit, acest lucru nu s-ar fi întîmplat .
Atît fàina albà cît si carnea reprezintà o alimentatie unilateralà care ràpeste corpului substante importante. Adeseori putinul care se gàseste de mîncare se mai fierbe si deci se devalorizeazà. Cîte o problemà mai gravà apare
din cauzà cà nu cunoaste regulile postului, mîncînd prea mult dupà o foame îndelungatà.
Cine este istet se exerseazà încà din tinerete în practicarea postului si în mîncarea cruditàtilor .

17. BOLI DE STOMAC - INTESTIN - INIMA SI REUMATISM

Pentru ca vindecarea bolilor dureroase durează prea mult în cazul simplei treceri la alimentatia cu cruditàti se recomandà respectarea urmàtoarelor indicatii: colite, ulcer, constipatie si deranjamente pe bază nervoasà si a stomacului .
Anumite alimente crude pot provoca la bolile de intestin greutàti. Veti proba singuri care din retete vi se potriveste cel mai bine .
Laptele crud, laptele acru, fructele, sucul de legume si apa groasà de tàrîte cu adaosuri din buruieni amare sînt cel mai bine suportate .
Drept prima regulà valabilà este buna mestecare .
Cine are dantura proastà sà-si achizitioneze un mixer pentru a putea màrunti anumite alimente. La colite, în inflamarea intestinului gros sau la ulcer se recomandà un post îndelungat. Clismele nu vor fi ocolite pînà nu s-au înlàturat
- 46 -
toate resturile fecale întàrite (vezi paragraful privind inflamarea apendicitei) .
In caz de colità cronicà, intestinul este adeseori deformat. Segmentele largi alternează cu cele înguste cît un creion .
In asemenea cazuri este necesar ca după o anumità perioadă sà se înceapà al doilea post prelungit. Sà se bea ceai de tincturà (în text tintaural) musetel, pojarnità si trestie mirositoare. Dacà există dureri de stomac se va lega burta strîns si temporar se vor aplica comprese calde .
La ulcer se bea suc de varzà cu un mic adaos de suc de cartofi, sfeclà rosie si ceapà cu înghitituri rare de mai multe ori pe zi .
Atîta timp cît stomacul sau intestinul este bolnav si inflamat nu se va mînca mîncare consistentà. Sînt permise doar sucuri de legume, zarzavaturi, apà de tàrîte, lapte crud (ultimul în amestec) si se vor bea aceste sucuri din jumàtate în jumàtate de orà .
Multe boli sînt o consecintà a constipatiilor .
De aceea n-are nici un sens sà vrei sà vindeci o boalà fàrà a înlàtura mai întîi constipatia. Un scaun pe zi este minimul necesar, cel mai bine ar fi sà existe 2 sau 3. Scaunul sà fie moale si sà nu miroasà urît .
In cazul constipatiilor apar substante de descompunere care pàtrund în sînge prin peretii intestinali. Acest lucru nu este permis .
Purgativele ruinează intestinul. Inflamatiile si ulceratiile sînt consecinta acestei ruinàri. Noi recomandàm o curà de vindecare care deocamdatà trebuie tinutà 2 luni. In cazuri grave intestinul trebuie mai întîi bine curàtat prin cît mai multe clisme. Cîteodatà ti se pare cà scaunul este normal dar în portiunile largi ale intestinului se mai aflà încà fecale întàrite .
Slàbirea si boli inexplicabile îsi gàsesc aici cauza. După un control amànuntit, posturile, clisma si hrànirea se va face în modul urmàtor: în cazuri grave, vindecarea intestinului se va începe cu o curà de sucuri, de post sau cu o curà de apà de legume acrità, timp de cîteva sàptàmîni .
Mai întîi micul dejun ce se compune din 2 L seminte de in si o lingurità de chimion si finceni, 1-2 L stafide negre - totul înmuiat - apoi se amestecà cu 2-3 L tàrîte, putin ulei si miere. Un màr si o bàuturà cu praf de buruieni formează desertul. Prînzul Musli din cartofi cruzi (cap. 1) sau salatà în amestec fàrà otet sau làmiie, eventual un màr, bananà, smîntînà, brînzà de vaci sau condimente .
Cina: 6-7 smochine înmuiate în timpul zilei .

Apa de aici se va bea cu praf de buruieni, eventual un màr .
Am descoperit cà ceaiul din flori de Harlem (?) este foarte bun împotriva pietrelor la fiere si are un usor efect diuretic. De aceea recomandàm dimineata si seara cîte o capsulà înaintea mesei. Aici se mai adaugà de 3 ori pe zi 1-2 pilule de valerianà .
Dupà fiecare masà se mai bea un lichid cu praf de buruieni. Cap. 1 la care se mai adaugà o linguritá de praf de sàruri minerale. Semintele de in se vor mînca numai dimineata din cauza acidului cianhidric otràvitor.. Dacà se ajunge la mai mult de trei scaune pe zi trebuie sà înceteze cu smochinele. Intestinul trebuie sà se obisnuiascà 2 luni cu acest ritm înainte de a trece la hrana crudà normalà .
Laptele crud nu constipà si se recomandà deasemenea laptele acru înainte de a se îngrosa prea tare. Mai este indicat aici si un semidiuretic foarte sànàtos; se preparà din scoartà de crousin, pàpàdie, sunàtoare, musetel, porumbar, filimica dracila .
Sà se meargà mult pe jos; tot asa multà gimnasticà, masaje (DO-IN); functionarea intestinului depinde adesea de starea nervilor si de somn. Pentru cà acestia se vindecà foarte greu chiar trecînd si la hrana crudà .
Bolnavul va trebui sà-si adapteze hrana la organele sale .
In caz cà apar balonàri se va mînca mai putin; dacà apar deranjamente stomacale pe bazà nervoasà se va face o curà cu valerianà .

BOLI DE INIMA - TENSIUNE ARTERIALA SI CRESCUTA - PREVENIREA VARICELOR

Sîngele contine printre altele douà substante foarte importante pentru sànàtatea inimiii si anume: colesterolul si lecitina .
Colesterolul este o gràsime si este controlatà de lecitinà pentru a se mentine în proportie corectà. De îndatà ce hrana este fiartà, se distrug enzimele lecitinei si astfel se distruge controlul colesterolului. Consecinta este un surplus de colesterol în sînge .
Fiindcà hrana cuprinde produse de panificatie, gràsime încàlzità si ulei încàlzit, creste cantitatea de colesterol în sînge. De îndatà ce nivelul este prea ridicat, surplusul se depune pe peretii arterelor. Muschii inimiii nu mai pot fi suficient irigati cu sînge din cauza venelor sclerozate ceea ce are drpet urmare anghina pectoralà .
Curentul de sînge poate fi întrerupt printr-un cheag de sînge si asa apare infarctul.
Tensiunea ridicatà poate apàrea si prin scleroza arterialà .
Tensiunea scàzutà poate avea aceeasi cauzà ca si cea ridicatà, numai cà la tensiunea scàzutà venele cedeazà presiunii si se làrgesc. Si varicele apar din acelasi motiv .
Prin hrana formatà din cruditàti, ambele pot fi prevenite. Pentru cà nu numai uleiul si gràsimea formeazà colesterolul ci si ouàle .
In bolile cardiace nu este suficient sà evitati hrana formatà din carne; lucru recomandat de medici, ci este necesar ca prin hrànirea cu cruditàti sà se dea sîngelui suficientà lecitinà .
Sà luàm de exemplu: gàlbenusul de ou formeazà foarte mult colesterol, dar contine si foarte multà lecitinà; dacà se mànîncà crud atunci echilibrul colesterolului poate fi mentinut datorità lecitinei existente. Deci putem spune cà gàlbenusul în ciuda cantitàtii mari de colesterol este foarte sànàtos .
Dacà se fierbe sau se încàlzeste doar la 50 de grade lecitina, ea îsi pierde puterea, actioneazà ca o gràsime fiartà si dàuneazà sànàtàtii si inimii .

Un alt exemplu: Laptele este foarte sànàtos, dar dacà se separà untul, lecitina ràmîne în zer, iar untul formeazà un surplus de colesterol, fiind de aceea evitat de cardiaci .
Din pàcate untul si smîntîna se pasteurizeazà astfel încît si acestea sînt devalorizate pierzîndu-si puterea curativà .
Deci se distruge eficacitatea lecitinei prin fierbere si denaturàm uleiul prin încàlzire; am impresia cà lovim natura spunîndu-i "Nu avem nevoie de legile tale, noi stim mai bine si nu ne làsàm împiedicati de nici o lege a naturii în modul nostru de alimentare".
Ràspunsul este clar: jumàtate din populatie moare în urma unei boli de inimà, iar cealaltà jumàtate în urma unei alte boli de alimentare care este deasemenea provocatà tot de fierberea alimentelor .
Bolnavii de inimà sà evite urmàtoarele mîncàruri: carne, gràsime naturalà, margarinà, untul, uleiul fiert sau încàlzit în timpul fabricatiei, zahàrul alb si tot ce contine zahàr, pîinea albà sau produsele de panificatie si de cofetàrie, sarea de bucàtàrie .
Astfel se poate evita într-o oarecare màsurà progresarea bolii, dar bolnavul nu poate din pàcate vindecat .
Pentru vindecare are nevoie de hranà crudà .
Astfel colesterolul care s-a depus deja pe peretii arteriali poate fi descompus numai prin lecitinà vie. Colesterolul este 100% acid .
Influenta dàunàtoare a càldurii asupra alimentelor este vizibilà .
In timp ce uleiul încàlzit este foarte dàunàtor, cel fàcut la rece are puteri vindicative. La fel ca si lecitina naturalà descompune depunerile din artere .
Cel mai dàunàtor este uleiul sau gràsimea hidrogenizatà care în procesul de fabricatie este supusà unor temperaturi foarte mari .
Un biolog american numeste aceste gràsimi si uleiuri: "Criminalii nr. 1 ai omenirii civilizate". El spune cà acest ulei si aceastà gràsime sînt azi cel mai mult folosite în America. In unele hoteluri si pe nave maritime nici nu se folosesc altele .

Si pentru fabricarea alimentelor este foarte potrivit din cauza termenului nelimitat de pàstrare si al prelucràrii usoare. Desigur si în Europa se foloseste asemenea ulei si gràsime fiindcà aici fiecare al doilea european moare de o boalà de inimà .
Cînd cumpàrati ulei, credeti cà este mai rentabil dacà îl cumpàrati pe cel mai scump.
Zahàrul industrial, pîinea coaptà si produsele de panificatie formeazà de asemenea în mare màsurà colesterol si constituie mai mult decît se crede cauza infarctelor si pietrelor la fiere .
Deci: zahàrul rafinat si fiert (deasemenea zahàrul din trestie de zahàr si fructele fierte) si fàina fiartà sau coaptà trebuie sà fie evitate .

18. BOLILE ARTICULATIEI SOLDULUI SI COLOANEI VERTEBRALE

Sà se citeascà mai întîi capitolul privind aciditatea organismului .
Cine vrea totusi sà scape mai repede de suferintele lui gàseste aici si alteindicatii. Cel mai eficace este postul. Sà se studieze capitolul "Postul" si acomodarea cu acesta .
Mai întîi se va tine un post de cîteva zile apoi treptat tot mai lung pînà la 40 de zile. Se recomandà de asemenea o curà cu sucuri de legume .
In continuare dàm indicatii pentru alte cure de dezintoxicare .
BAIA DE ABURI: pe un scaun se pune un prosop pe care và asezati cu picioarele putin ridicate dupà ce v-ati dezbràcat; sub scaun se aflà o oalà cu apà fierbinte pe un resou.

Corpul gol îl înveliti cu 2-3 pàturi de lînà în asa fel încît cu exceptia capului sà fi învelit pînà jos. Aceastà baie de aburi poate dura o jumàtate de orà si mai mult .

In încheiere và culcati asa înveliti si transpirati timp de o orà .

BAIA FIERBINTE: febra artificialà în cada de baie. Prin turnarea de apà fiartà se ridicà continuu temperatura apei pînà la 40-42 de grade .

Se face o datà la douà zile cîte o jumàtate de orà. Numai nasul sà ràmînà afarà din apà. Impachetarea, ca mai sus. Dacà trebuiesc îmbàiate numai anumite portiuni ale corpului se va folosi un vas mai mic. In acest caz temperatura apei sà fie mentinutà atît de ridicatà cît poate fi suportatà .

Pentru aceste bài se foloseste de cele mai multe ori ceai de musetel, salvie sau altele, pentru cà acestea au de regulà efectul scontat, foarte bun si în cazul unor ràni purulente si inflamatii. Temperatura de 42 de grade distruge celulele de descompunere si de cancer .

IMPACHETARI FIERBINTI: un cearsaf înmuiat în infuzie de flori de fîn se înfàsoarà în jurul corpului pînà la gît apoi imediat se înveleste corpul cu o pàturà de lînà pentru ca umezeala sà nu pàtrundà afarà. Eventual se aseazà dedesubt o folie de plastic. Odihnà la pat 3 ore. Spàlàturà cu apà rece sau dus .

COMPRESE CU LUT SAU VARZA: Pe o pînzà se pune un strat gros de un deget de lut sau frunze de varzà strivite. Compresele se învelesc mai întîi cu o folie din plastic apoi cu altà pînzà. Aceste comprese se schimbà dupà ce s-au uscat. Pentru bolnavii de reumatism, aceste comprese sau chiar asternutul cu frunze din plante medicinale sînt bune pentru toate suferintele .

Pentru artrità mai recomand încà o specialitate. La mànusi vechi cu un deget sau în ciorapi se pune un terci de cartofi cruzi, ceapà si seminte de in fierte astfel încît degetele bolnave sà înoate în el. Aceastà compresà se tine toatà noaptea, iar dacà bolnavul tot nu poate lucra poate sà le tinà si în timpul zilei. Au foarte mult efect .

Hrana bogatà în vitamina C, màrarul si pàtrunjelul contin mai multà vitamina C decît làmîia) si varza este foarte bogatà în vitamina C .

Cozi din buruieni, ciubotica cucului, màcese, pelin negru, frunze de stejar si salvie sînt bune pentru toti bolnavii de reumatism, artrità si atrozà. Un leac este uleiul de peste. Acesta unge articulatiile pe dinàuntru, iar terciul pe dinafarà. Lipsa potasiului este principalul factor pentru aceste boli. Cartoful si mai ales coaja acestuia, apoi ceapa, sînt cure foarte bogate de potasiu fie pentru utilizarea internà fie cea externà .

- 49 - Pentru cea internà se vor tàia ochiurile cartofilor cruzi pentru cà ele sînt otràvitoare. In prepararea salatelor si mîncàrurilor din mixere, unde cartoful crud si coaja se pot folosi, se poate utiliza foarte mult ulei de màsline pentru ungerea articulatiilor .

S-a observat cà postul mai lung are cea mai mare putere curativà pentru cà dupà post regimul din hranà bogatà în baze si calciu este mult mai eficace. Articulatiile se regenereazà. Existà într-adevàr speranta pentru cei foarte grav bolnavi de artrite ca acestia sà zburde din nou ca niste copii. Dupà cîtiva ani dispar infirmitàtile .

Si cei bolnavi de sciaticà, artrozà, cei suferinzi cu articulatiile soldului si coloanei sà respecte dupà posibilitàti indicatiile date pentru cei reumatici si cei bolnavi de artrità .

O bolnavà de artrozà s-a întors de la niste bài foarte renumite si mi-a povestit la ce cure au fost supusi bolnavii, dar carnea constituia elementul principal al hranei, deci tocmai acel aliment datorità càruia sîngele este cel mai mult intoxicat si acidizat. Deci: pe de-o parte dezintoxicarea prin împachetàri si bài, pe de altà parte întoxicarea maximà prin carne si fierturi.

Desigur această bolnavà dupà o usoarà ameliorare a stàrilor pleacà si continuà acasà acelasi meniu; iar la anul se duce iar sà facà curà .
Despre regimul pentru reumatici s-au spus deja unele lucruri în capitolul privind sciatica.
Se mai atrage atentia aici încà o datà asupra verzei si buruienilor cum sînt pàpàdia si urzicile ca fiind surse de calciu .
Si smochinele si laptele crud împreunà cu semintele de s.f.s. contin foarte mult calciu.
Pentru ca acest calciu sà fie corect valorificat, organismul are nevoie de suficientà vitamina D, care se completează cu ulei de peste sau expunere la soare .
De aceea acestor bolnavi li se recomandà pe lîngà hrana crudà bogatà în calciu, uleiul de peste si bàile de soare .
Drept comprese împotriva durerilor reumatice se recomandà sàculeti cu sare sau nisip fierbinte. Reumaticii sà evite fructele acide cu exceptia bananelor si a cîtorva mere, iar în schimb sà se tinà de hrana crudà (chiar si cartofi cruzi) si de sucurile de legume care rezolvà singure problema acizilor depusi.
Se recomandà tablete de calciu, praful din sàruri minerale .
Tàrîta si apa din tàrîte este deasemenea recomandatà. Tàrîta se înmoaie bine si se utilizează la Musli .
Reumaticii vor bea zilnic un litru de apà de tàrîte sau suc de legume. Existà medici care folosesc această metodà a vindecàrii naturale .
In primul rînd trebuie înlàturatà cauza acestor boli larg rapînditä si anume hiperaciditatea din organism, prin hrànirea corespunzàtoare. Dacà această cauzà nu este înlàturatà nu se poate obtine o vindecare completà. O curà mai îndelungatà cu sucuri de legume poate face minuni .

19. EXPERIENTE PRIVIND VINDECAREA CANCERULUI

Aparitia cancerului si vindecarea lui a fost explicatà la începutul acestei càrti. Pentru a accelera procesul de vindecare, bolnavul are nevoie de o hranà care sà continà viatà (enzime) si care în acelasi timp sà fie si bazicà, adicà sà aibe sàruri minerale care nu se compun din acizi .
Aceste calitàti le posedà în cea mai mare parte sucul de legume proaspàt. Dupà informatiile mele, sucul de legume aflat pe piatà este încàlzit la 89 de grade si deci devalorizat .
Experienta ne învatà cà un litru reprezintà cantitatea cu efectul curativ cel mai pronuntat.
Se folosesc în principal morcovi, sfeclà rosie, telinà, ridichi, varzà, cartofi .
Se preseazà dimineata jumàtate din cantitate, restul pàstrîndu-se in frigider pentru dupà-amiazà. Se bea din orà în orà sau din jumàtate de orà în jumàtate cîteva înghitituri si nu se mànîncà nimic. Cura este sprijinità dacà se bea între timp regulat ceai din buruieni si anume tot cîte un litru din vinartà,filimicà, strugurii ursului si salvie în pàrti egale .
- 50 -
Durata curei de sucuri de legume este de 6 sàptàmîni în caz de cancer la stomac, de 8 sàptàmîni si apoi se trece treptat la hrana crudà obisnuità . Mai întîi se vor mînca printre înghitituri de suc, seminte de s.f.s., bostan; apoi se va mînca de fiecare datà putin mai mult .
Această curà este valabilà si pentru cei bolnavi de alte boli .

Iti pàstreazà fortele, desi scazi din greutate. In cazul cancerului este mai putin recomandatà cura radicalà a postului. Dupà cum se stie, cancerul provoacà dureri foarte mari .
In loc sà intoxici corpul deja intoxicat, recomandàm comprese cu frunze de varzà strivite sau lut (argilà) .
In afara sucurilor de legume foarte bune s-au dovedit a fi bàile fierbinti apoi comprese reci. Pe lîngà suc se recomandà ca ceaiuri un amestec de stevie de munte (anghina sàlbaticà, màrarul ursului). Si razele soarelui au un efect curativ în timp ce celelalte iradiatii sînt dàunàtoare .
Dupà cum am mentionat, tesutul muscular si cel al epidermei se reface foarte greu chiar cu hrana crudà dupà ce a fost iradiat. In plus, organele învecinate, în ciuda ecranàrii sînt grav afectate. Dupà un timp cancerul începe din nou sà progreseze, cîstigînd în scurt timp terenul pierdut si manifestîndu-se cu o putere distructivà sporità, fiind foarte greu apoi ca sistemul imunitar sà mai facà fatà .
Aici avem încà un ràspuns la numeroasele întrebàri legate de metoda cu acid lactic a medicului dr. Kuhl în vindecarea cancerului .
Si eu m-am làsat dus în eroare în conferintele medicului Kuhl. Dar m-am vindecat radical prin experienta mea proprie .
Unele mîncàruri si bàuturi acre ràpesc corpului calciul .
Multi cititori nu iau în serios aceste lucruri si tot asa nu credea nici autorul acestei càrti în efectele curative ale fructelor acide pînà cînd nu l-a lovit necazul. In Florida si-a pierdut toti dintii în 4-5 ani, desi se hrànea numai cu cruditàti; asta din cauza consumului ridicat de fructe acide. In plus s-a îmbolnàvit de reumatism .
A fost indus în eroare de tabelele de acizi-baze ale lui Ragnar Berg conform càrora în stomac fructele acre nu mai au efect acid ci bazic .
Dupà aceastà experientà a devenit mai atent .
Nu acidul lactic a constituit factorul curativ propriu-zis ci hrana crudà. Orice fermentatie sau aciditate are consecinte negative, de aceea si Biblia considerà tot ce este fermentat drept impur si le-a interzis evreilor din Vachiul Testament. Cea mai bunà dovadà cà metoda medicului Kuhl este gresità este chiar propria lui persoanà care cu hrana lui acidà a murit la 64 de ani în urma unui atac de aplopexie .
Si metoda otet-miere a medicului Jarvin i-a dus pe multi în eroare .
Laptele acru si varza acrà consumate cumpàtat sînt recomandate. Continutul lor ridicat în calciu înfrîneazà efectul acizilor .
Existà medici progresisti care vindecà prin regim si prescriu însà pacientilor lor pîine din cuptor si mîncàruri care sînt fierte si care formeazà deci acizi. Ei nu au recunoscut importanta hranei nefierte (a enzimelor) si efectul negativ al acizilor .
Cînd dr. Melfi dupà vindecare a început pe lîngà hrana crudà sà consume din nou vechea ei hranà vegetalà fiartà, cancerul a început din nou sà creascà (hrana vegetalà nu ajunge pentru prevenirea bolilor) .
Recunoastem aici cà numai acela ajunge la vindecare realà care actioneazà consecvent în acest sens si stie ce vrea .

SAU PLACERILE GURII, SAU VINDECARE

Asta nu vrea sà însemne cà hrana noastrà cu efectele ei curative nu satisface plàcerile gurii, dar trebuie sà te obisnuiesti cu ea .

Din pàcate, dr. Melfi în ciuda hranei crude nu a depàsit limita celor 60 de ani pentru cà nu a recunoscut actiunea dàunàtoare a acizilor, lucru ce reiese din càrticica ei. Existà si un alt sistem de alimentare (Waerland, etc.) prin
- 51 -
care se pot preveni într-o oarecare màsurà bolile, dar nu pot fi usor vindecate .
Noi recunoastem aportul marilor pioneri ca Waerland, Birche, dar noile experiente aduc cu sine alte rezultate . Noi indicàm cinci puncte principale necesare în vindecarea cancerului: hrana fàrà acizi, bogatà în enzime, fàrà toxine si consumatà cumpàtat .
Singura hranà care îndeplineste primele 4 conditii este sucul de legume crude. Dupà cum s-a mentionat deja în capitolul 2 din cartea dr. Garson, el dàdea unui pacient grav bolnav numai acest suc, si în acest fel a putut vindeca sute de oameni de boli foarte grave .
Toti medicii care afirmà cà si cancerul este incurabil sînt rugati sà îndeplineascà aceste cinci conditii la pacientii lor înainte de a mai sustine aceastà afirmatie .
1.) In capitolul privind aciditatea din corp am mentionat cà sîngele cuprinde 80% valori bazice si 20% valori acide. Deci hrana trebuie sà se tinà pe cît posibil la aceste valori, mai ales în cazul bolnavilor .
Legumele crude si cartoful crud, tàrîta si laptele crud corespund acestui procent.
Asemenea hranà este capabilà sà descompunà toxinele acide depuse în corp si sà le neutralizeze .
2.) Pentru regenerare (refacerea tesuturilor celulare), enzimele (viata vegetativà) joacà în alimentatie rolul principal. In aceastà hranà vie se aflà forta de luptà împotriva celulelor canceroase .
Hrana "moartà" (fiartà) nu mai posedà forta de luptà ci dimpotrivà cu ea ne hrànim, în adevàratul sens al cuvîntului, celulele canceroase .
La nici o altà boalà, cum este la cancer, nu se pune în asa màsurà problema fortei de luptà. Cine va învinge, celulele proprii sau cele ale cancerului. Celulele canceroase sînt celule degenerate care au devenit celule de putrefactie. Ne putem face o imagine privind acest proces abia atunci cînd cu putinà fantezie ne închipuim enzimele ca fiind sufletul sau spiritul activ al fiecàrei celule sànàtoase; în mare, cu aceste enzime asa se si întîmplà.
In unele cazuri, ele pot fi victime ale "alienàrii" .
In lipsa de enzime sànàtoase cu rolul lor de control, prin intoxicare cu otràvuri chimice sau acizi acumulati din propriul metabolism, unele enzime se îmbolnàvesc. Acesta este cazul la formarea cancerului .
O celulà locuità de enzime bolnave degenereazà si începe sà creascà rapid. Din nefericire încà tot se mai întîrzie în administrarea enzimelor sànàtoase cu care se pot îmblînzi enzimele "nebune". Prin urmare focarul de celule bolnave se extinde ca o explozie, celulele crescînd si înghitind pe cele învecinate slàbite. Sàptàmîni întregi sau luni bîntuie aceastà luptà inegalà .
Cancerul nu poate fi stàvilit în inaintarea lui .
In sfîrsit dupà ce medicii au renuntat sà mai spere în vindecarea celui iradiat luni de-a rîndul si poate încà si operat, bolnavul începe sà se intereseze de alte posibilitàti de vindecare .
Modul în care aceste posibilitàti mai pot fi încà încununate de succes aflàm în certificatele de la începutul càrtii .
Definitia noastrà privind aparitia cancerului se poate la fel de putin dovedi stiintific ca si faptul pentru care un om se alieneazà mental. Faptul însà cà este corectà o dovedesc

numeroasele vindecàri prin hrànirea cu cruditàti; nu este vorba de vre-un virus al cancerului .

Faptul cà radiatiile Roentgen pot produce cancerul se poate explica numai prin definitia noastrà .

Acestea distrug sau amortesc enzimele .

3.) In ce priveste a treia conditie (hrana fàrà otravà) s-a discutat deja în capitolul 2.

Repetàm pe scurt: dacà substantele otràvitoare sînt captate în sînge sau de ficat ele pàtrund în diferite celule .

Ceea ce se poate întîmpla am citat deja în paragraful anterior .

Se recomandà zarzavaturi biologice (crescute fàrà chimicale) .

4.) Se referà la cumpàtare. Chiar si la hrana crudà se poate mînca prea mult si suprasolicità astfel diferite organe .

5.) Tratament prin transpiratie. De multe ori primesc diverse mesaje de la

pacientii care au început cura cu sucuri de legume, cu apa de tàrîte sau apa de legume si care suportà reactii neplàcute. Pe unul îl mànîncà pielea, altul are ameteli ca si cînd ar posti .

Acizii otràvitori anchilozanti cautà o iesire. De cele mai multe ori rinichii bolnavi îsi îndeplinesc datoria numai pe jumàtate, acizii nu-i poate elimina în întregime. Din acest motiv trebuie sà ajutàm pielea în rolul ei de secretie. Acest lucru îl facem prin transpiratie produsà artificial dacà pe calea naturalà nu este posibil .

In capitolul privind reumatismul sînt enumerate unele posibilitàti de transpiratie .

Incà un cuvînt pentru cei multi suspecti de cancer care sînt timorati de eventualitatea radiatiilor sau operatiilor sau de cuvintele "este prea tîrziu".

Autorul a cunoscut prea multe cazuri iradiate si deci retete astfel încît a ajuns la convingerea urmàtoare: acolo unde o iradiatie în mod execeptional a fost încununatà de succes acolo nu a fost vorba de cancer. Pe de altà parte pacientii care îsi pun toatà încrederea în vindecarea naturalà nu resimt în primele 2 luni nici o ameliorare dar ceea ce este mai important, boala nici nu se mai înràuteste .

Sà nu ne làsàm timorati de acel "prea tîrziu" .

Dr. Melfi scrie în càrticicà si de ce nu s-a làsat operatà, iar de iradiere nici nu se punea problema. Era doar un medic si trebuia sà afle calea cea bunà .

Vreau sà accentuez cà cei suspecti de cancer nu vor trece la hrana crudà partialà ci trebuie sà efectueze consecvent o curà de 2 luni dupà indicatiile de mai sus, iar apoi sà treacà la regimul vegetarian de cruditàti .

O experientà: un bolnav foarte grav de cancer la stomac la care chirurgii înceteazà sà mai spere a început aceastà curà adàugînd si 1/4 lapte crud. O lunà mai tîrziu se simtea atît de bine încît a început sà consume hranà consistentà. A recidivat iar moartea a fost consecinta. Autorul este convins cà la o curà mai lungà de 2-3 luni acest lucru nu s-ar fi întîmplat .

Fiecare trebuie sà stie cà o fortà care poate vindeca cancerul este cu atît mai mult în stare sà vindece bolile de inimà, diabet, suferintele de prostatà sau bolile de sînge .

Cauza principalà este mereu aceeasi. Cel periclitat este lovit în punctul lui cel mai slab.

Dacà s-ar fi hrànit corect suprasolicitarea nu s-ar resimti .

Desi cîte o boalà este aparent declansatà de o altà cauzà, o ràcealà de exemplu, cauza principalà ràmîne si aici aceeasi: alimentatia gresità si hiperaciditatea. Cît de lipsit de

sens este sà combati doar simptomele si sà nu iei în seamà cauza principalà, o demostreazà numeroasele cazuri de recidivà si cei "vesnic bolnavi" .
Dacà o boalà este "împuscatà" cu o injectie si nu se mai întoarce atunci se poate presupune ca în locul ei sà aparà una sau alte douà boli care pericliteazà viata. Dr. Garson folosea în spitalul sàu o ràzàtoare de legume cu presà hidraulicà separatà. Centrifugele noastre se potrivesc cel mai bine pentru ràdàcinoase. Presarea zarzavatului este mai dificilà. Cine vrea sà economiseascà si sà nu arunce atîtea resturi sà înmoaie aceste resturi în apà si sà le strecoare apoi prin tifon .
In cazul cancerului intestinal sau constipatiei poate fi usor acrit cu lapte acru. O preparare idealà a legumelor este posibilà si cu ajutorul unui mixer cu care terciul poate fi usor si fin màcinat si este deci usor digerabil .
Celor bolnavi de cancer li se recomandà totusi o curà de sucuri .
Pentru a sluji mai bine vietii, editura a început sà trimità atît mixerul cît si centrifuga celor înteresati .
Resturile se mai pot valorifica în felul urmàtor: 1/2 din resturile din centrifugà si 1/2 de bananà strività, putin ulei si tàrîtà; se mai pot adàuga seminte de s.f.s. sau nuci înmuiate, resturile de cartofi din centrifugà se amestecà cu putinà miere .
Sînt posibile si alte mîncàruri cu adaosuri de brînzà de vacà, hrean, condimente, ulei, etc. La acest gen de valorificare se recomandà ca resturile sà nu fie prea uscate sau sà se adauge putin suc .

Astfel avem douà posibilitàti de valorificare a legumelor .
Alt sfat: nu se recomandà amestecarea sucului de cartofi cu alt suc, pentru cà stricà gustul acestuia din urmà. El poate fi diluat cu lapte crud sau apà caldà .
Mîncare curativà: 2 banane racoapte, 2 càtei de usturoi, 1 L ulei presat la rece, 2 L seminte de in màcinat, 1-2 L praf de buruieni, o jumàtate ceapà .

20. ALTE BOLI ---------------

Pietrele la fiere si rinichi dispar fàrà operatie .
Din ce se compun pietrele la fiere ?
In principal din colesterol, deci din aceeasi substantà care sclerozeazà arterele cardiacilor. Din acest motiv si cei cu pietre la fiere vor respecta indicatiile date pentru cei bolnavi de inimà .
In plus pietrele mai contin unele sàruri nutritive devalorizate prin fierbere, cum este de exemplu calciul. Si sarea de bucàtàrie si acidul uric se gàsesc în pietrele la fiere. In fiecare caz compozitia pietrelor este diferità în functie de alimentatia predominantà .
Organele se transformà deci în depozite de resturi pentru cà hrana este devalorizatà prin fierbere, pasteurizare si denaturare în procesul de fabricatie a alimentelor .
Toate depunerile sînt constituite din acizi .
Dupà cum am mai spus, pentru vindecare trebuie mai întîi înlàturatà cauza, adicà hrana fiartà .
Desi hrana crudà are efect curativ, acest proces este în cazul nostru prea lent pentru cà vrem sà scàpàm cît mai repede de îngrozitoarele dureri. Fiecare proces de vindecare este accelerat prin postire, organele sînt eliberate de munca lor obisnuità astfel încît îsi pot pune întreaga lor fortà de curàtire si combatere împotriva focarului bolii .

In afara postului se poate si aici aplica tratamentul printr-o curà de transpiratie. In plus se mai aplicà comprese fierbinti cu seminte de in si ulei de màsline pe locul dureros. Acest loc va fi masat .
Spre sfîrsitul perioadei de reobisnuire a organismului cu hrana sau în cazul postului întrerupt sà se prepare mîncare cu 1-2 cepe, mult hrean si mult usturoi în salata amestecatà cu mult ulei de màsline si dozatà din orà în orà, cîte o lingurità. Acest ulei linisteste senzatia de foame astfel încît se poate respecta regimul prescris pentru stomac .
Se recomandà si ceai în amestec din màcese, grozama, pàtrunjel de cîmp, boabe de ienupàr, troscot, salvie si barba ursului (coada calului) .
Chiar si în timpul postului poate fi bàut acest ceai diluat si neîndulcit sau sà se punà aceste plante în apa de legume care se bea în timpul postului .
O substantà specialà împotriva pietrelor la fiere si rinichi este uleiul Harlem în capsule.
Cel care s-a operat deja este sfàtuit sà treacà la hrana crudà de legume, apoi la tàrîte, cei bolnavi de rinichi si fiere vor evita cu strictete orice pràjiturà chiar si pîinea integralà.
Pîinea necoaptà, cu multà tàrîtà este recomandatà .
Zahàrul alb sub orice formà, chiar si zahàrul brun se va evita .
In schimb sà se facà o curà de sucuri proaspete din legume sau sà se consume zarzavat sub orice formà .
Noi recomandàm în mod special cartoful crud si sucurile de cartofi. Coaja este foarte bogatà în potasiu .
Vindecarea diabetului, obezitàtii, subgreutàtii, bolilor de ficat si a glandelor cu secretie internà, sterilitàtii .
Glandele sînt în mod deosebit dependente de hrana crudà pentru cà numai enzimele formeazà hormonii din glande.
Acest lucru este prea putin luat în seamà de medici pentru ca în general se crede ca diabetul este incurabil; iar diabeticul este condamnat continuu
la administrarea insulinei, la consumul màrit de carne pînà cînd o moarte timpurie prin hiperaciditate, nu din cauza diabetului, pune capàt îndelungatei

boliri .
Ce spune natura ?
Ea spune: "Inlàturà cauza si restul lasà în seama mea" .
Da, deci glandelor paralizate si amortite hrana conceputà de naturà le face bine si se vor trezi din nou. Zahàrul alb, mîncàrurile rafinate si fierte care contin mult amidon, carnea, fumatul si cafeaua care sînt dusmanii principali ai
glandelor si nervilor poartà vina principalà în aparitia diabetului si celorlalteboli ale glandelor .
Cauza principalà se aflà însà în fierberea, pasteurizarea si denaturarea hranei, deci distrugerea enzimelor . Eventuala ereditate poate influenta aceastà boalà, dar fàrà o alimentatie corectà nu s-ar fi declansat. Ceea ce bolnavul mosteneste de la pàrinti sài sau mai bine zis ceea ce a primit de la ei este în primul rînd modul de hrànire incorect si abia în al doilea rînd predispozitia ereditarà .
Astfel ne este aràtat drumul spre vindecare chiar dacà în cazurile aràtate
nu este vorba de un drum scurt .
Deci sà se renunte la carne .

Mànîncà totul crud, nu-ti fà probleme de medicamente, calorii si alte asemenea lucruri (valabile mai ales pentru obezi) pune pe foc retetele culinare de pînà acum. Dacà la început cîteva fructe dulci sau morcovi màresc cantitatea de zahàr pentru cà s-a consumat dintr-o datà prea mult, totusi nu renuntà în regimul alimentar la ele. Acest fenomen este trecàtor. Glucoza nu se comparà cu zahàrul alb. Dupà cele mai noi cercetàri ele consumà foarte putinà insulinà .
Evità totusi mierea si zahàrul brun pentru cà acestea trec prea repede în sînge. In loc de gràsime si carne mànîncà nuci, seminte s.f.s., sesam, germeni de grîu, mei, orez si alte cereale, lapte crud si ouà crude; drept bàuturà foloseste ceai din pàstài de fasole, frunze de afin, coada soricelului si màcese. Aceste plante pot servi si ca adaosuri în apa de legume. O curà de post cu aceastà apà de legume sau o curà de dezintoxicare cu postire partialà, prezintà avantaje extraordinare .
Toate organele se regenereazà cel mai repede printr-un post îndelungat, ceea ce este si mai usor de suportat pentru cà foamea dispare în întregime .
Administràrile de insulinà nu se vor întrerupe brusc. Dacà este posibil sà se înceapà cu un post de 21 de zile. Astfel se poate face o curà cu sucuri de legume sau o curà mai lungà cu apa de legume sau de tàrîte destul de consistentà. In timpul acestei cure nu se va mînca prea mult .
Pentru cà atît la obezitate cît si la subgreutate este vorba tot de o boalà a glandelor, vindecarea urmeazà în linii mari acelasi tratament ca la diabet .
Persoanele foarte slabe se opun postului pentru cà este împotriva conceptiei lor. Este însà gresit sà se creadà cà ei nu ar putea suporta acest post. Dimpotrivà, postul este pentru ei mult mai usor; si corpul lor slab mai are destule rezerve. Un post scurt n-ar avea însà efect pentru cà glandele se regenereazà cel mai bine dupà un post mai lung .
O femeie fàrà copii în vîrstà de 40 de ani a ràmas însàrcinatà dupà un post de 40 de zile dupà care a trecut la hrana crudà. Pentru a avea copii este adeseori suficientà mîncarea cu cruditàti .
Asa cum am mentionat deja la capitolul privind postul de vindecare a acestor glande,toate acestea sînt posibile numai printr-un post îndelungat si trecerea
apoi la hrana crudà. Astfel dispare si aceastà nevoie de a fuma, etc .

INSOMNIILE

Nimeni nu se gîndeste cà hrana fiartà, zahàrul alb si pîinea albà ar putea fi cauza insomniilor; si totusi influentele psihice nu declanseazà aceastà boalà dacà nu s-ar adàuga slàbirea nervilor prin subnutritie îndelungatà datorità hrànirii cu alimente devalorizate .
Pentru vindecarea sau ameliorarea acestei boli hrana crudà actioneazà în douà directii, înlocuieste pe de o parte somnul, astfel încît în ciuda unui somn scurt nu te simti obosit si molesit, iar pe de altà parte hràneste nervii, ceea

ce cu timpul conditioneazà ameliorarea .
Dacà bolnavul consumà cafea, alcool, sau nicotinà, aceastà hranà îl elibereazà si de aceste vicii. Mai de mult am suferit mai multe zile de insomnie, lucru ce influenta negativ si scaunul, atunci am descoperit întîmplàtor un somnifer eficace si sànàtos fàrà sà îl caut de fapt. S-a întîmplat în felul urmàtor: în mîncarea mea zilnicà de la prînz am amestecat trei càtei de usturoi. Spre marea mea surprindere am adormit în noaptea aceea mai mult de o

orà fatà de noaptea dinainte. Deci am continuat cu consumul de usturoi. Odatà cu somnul cel mai bun s-a reglat automat si scaunul .
Usturoiul este în aceastà privintà foarte curativ si actioneazà în mare màsurà în sensul prelungirii vietii .
Poate fi recomandat si celor care nu mànîncà cruditàti, dar din pàcate nu stiu sà îi neutralizeze mirosul. Recomandàm capsule inodore de usturoi. Usturoiul tocat màrunt trebuie înmuiat în ulei. Pentru calmarea nervilor si de asemenea pentru a ajunge la un somn mai bun se recomandà tincturile de valerianà sau alte mijloace naturale si ceaiuri din hamei, roinità, flori de portocale .
Tabletele de dormit nu se recomandà .
Pentru timp mai scurt sau in cazul unor agitatii puternice ele reprezintà un anume ajutor, dar niciodatà sà nu fie utilizate pe perioade mai lungi .
Eu cunosc diferite persoane care au fàcut cele mai neplàcute experiente în urma consumului de somnifere. Vine un moment cînd trebuie sà renunti la ele fie
cà vrei sau nu pentru cà nervii sînt ruinati iar inima are palpitatii din cauza intoxicàrii. De ce trebuie sà se ajungà pînà la acest stadiu cînd orice ajutor este inutil ?

OPERATIILE DE APENDICITA - PROSTATA SI ALTE BOLI CE POT FI EVITATE

In fata mea am o carte: "Inflamatii ale apendicitei, vindecarea fàrà operatie" a medicului dr. Keller. El scrie: "De mai bine de 20 de ani am tratat apendicite de tot felul de la cele mai usoare pînà la cele mai grave (deci si apendicite perforatesi purulente). Au fost mai mult de 200 de cazuri pe care le-am rezolvat fàrà operatie. Din toti acesti pacienti nici unul nu a murit în urma acestei boli (operatia este de obicei nesigurà, iar cîte unul moare în urma ei)". Keller pune accentul principal pe o golire completà a intestinului prin 6-8 clisme pe zi. Acestea se tin cca 10 minute în intestin. Primele clisme se vor face stînd în genunchi si pe coate, iar celelate stînd culcat pe partea dreaptà. Se spune cà dacà si ultimul rest din fecalele întàrite este spàlat existà o cale spre vindecare. Chiar dacà de mai multe ori apa va iesi limpede sà nu ne làsàm indusi în eroare, càci ar mai putea exista încà un rest de fecale. A doua aplicare constà in comprese cît mai fierbinti în primele zile. Faptul cà în acest timp se posteste si se bea ceai amar este de la sine înteles. Keller spune în continuare cà dacà în abdomen s-a acumulat o cantitate de 2 litri de puroi, acesta poate fi eliminat pe cale naturalà. Drept cauzà a acestei boli numeste în primul rînd consumul de carne si mîncare fiartà ca pràjiturile de exemplu. Pînà acum niciodatà nu s-au gàsit în rezultatele operatiei sîmburi de cirese sau ceva asemànàtor .
Retinem de aici cà hrana crudà este solutia de vindecare a acestei boli dureroase si în acelasi timp previne toate bolile de stomac si întestin .
Pentru vindecarea prostatei sà se citeascà mai întîi paragraful privind diabetul, pentru cà si prostata este o glandà. Pe lîngà recomandàrile de acolo mai adàugàm comprese si bài fierbinti. Postul si reglarea scaunului îsi au aici rostul lor. Recomand un post mai lung cu trecerea apoi la hrana crudà. Mestecarea lentà a semintelor de bostan este foarte recomandatà, deasemenea picàturile de Sabel Serulata, un fruct de palmier. Vindecarea este sigurà dar ia foarte mult timp .
Existà desigur încà multe alte operatii care pot fi evitate .
Sà ne gîndim... în fapt, postul trece drept o operatie fàrà cutit .
Vindecarea ràcelii, gripelor, tusei, bronsitei, astmului, sinusului frontal,

anghinei, rànilor purulente, pneumoniiilor, tuberculozei, anemiei, leucemiei, otitei medii, albului la ochi ...
RACELI SI GRIPA: seara cîte 3 càtei de usturoi si ceai expectorant 1-2 zile se va bea diluat zeama de la 10 làmîi. Apoi se va posti si se va sta în camerà supraîncàlzità (cca 35 de grade) sau se va face bài fierbinti. Plus ceai de cretisoarà si pàtlaginà .
TUSE SI BRONSITA: ceai expectorant, picàturi Lusol, în a 3-a zi si a 4-a zi cîte 2 picàturi, dacà apar iar semne de tuse se vor face bài fierbinti si aburi .
INFLAMAREA SINUSULUI FRONTAL: se vor aplica comprese cu sàculeti de nisip fierbinte sau sare. Fata se va spàla cu apà rece, acest lucru se recomandà si la prevenirea bolii .
ANGHINA: la primele semne se va face gargarà cu apà si otet. Dacà boala nu poate sà fie evitatà se aplicà comprese fierbinti si cu flori de fîn. Pentru ca aceste comprese sà nu ardà pielea se va aplica mai întîi o cîrpà umedà. Se suge usturoi si salvie. Post în extremis .
RANI PURULENTE: zilnic 1-2 bài fierbinti la locurile respective; în acest scop se va folosi în loc de apà ceai de musetel sau barba ursului cît se poate de fierbinte. Dacà apa se ràceste se va încàlzi cu termoplonjonul. In unele cazuri se vor face bài fierbinti pe întreg corpul. Comprese si alifie din ulei de peste. Regim sau post .
ALBEATA LA OCHI: hrana crudà, drojdie crudà, germeni de grîu, ouà, verdeturi. Vindecarea dureazà cam un an .
PNEUMONIE: comprese fierbinti cu flori de cîmp, bài fierbinti, post, ceai în amestec din pelin, salvie, frunze de ilice, pàtlaginà ascutità, lumînàricà si potbol .
Kneip spunea: "Focul se stinge cu apà rece". Astfel pe cel cu febrà îl punemîn apà rece si asa ud cum este îl învelim cu cearseafuri apoi odihnà la pat. Boala dispare apoi .
OTITA MEDIE: comprese calde cu ceapà crudà si frunzze de varzà în alternantàcu comprese de cartofi fierbinti. Comprese fierbinti se fac si cu flori de fîn. Nu se vor face comprese cu gheatà .
ANEMIE: hranà crudà, suc de cartofi, sfeclà rosie, urzicà, pàpàdie si spanac. Se vor evita preparatele anorganice din fier si injectiile .
INCONSISTENTA URINARA: împiedicati copilul (sau pacientul) sà doarmà pe spate. Ceai din "cinci degete", coada soricelului si troscot. Seara se va bea si mînca putin Musli uscat .
ASTM: existà mai multe feluri de astmà. In general: hrana bazicà din cruditàti se recomandà. Ceai din fincieni, valerianà, ciubotica cucului, cimbru si barba ursului. In camerà se va pàstra într-un sàculet crengi de brad rosu. Se vor mesteca ore în sir frunze de salcîm. Se va dormi pe perna din pàr de cal. Scaunul sà fie regulat .
DIZARMONIE PSIHICA: la toate bolile este important ca din punct de vedere psihic totul sà fie în echilibru, altfel toate tratamentele sînt inutile. Zilnic respiratie adîncà, mult soare. Tuturor bolnavilor li se recomandà sà mànînce putin iar dacà au senzatie de foame sà bea ceai sau apà de legume. Sà se respecte recomandàrile pentru vindecarea cancerului, care sînt valabile pentru aproape toate bolile .
Bolile pe bazà nervoasà nu se vor trata prin post .

21. ALTE RECOMANDARI

Sîntem recunoscàtori pentru noile retete primite si pentru propunerile de îmbunàtàtire ale acestora. In unele fabrici absentele din cauza gripelor si altor boli aproape cà nu mai pot fi suportate de càtre asiguràri .

Deasemenea în întreprinderi ar fi rentabil sà se împartà tuturor angajatilor, poate ca un cadou de Cràciun, aceastà càrticicà .
Cine respectà numai putin recomandàrile de aici va putea observa în timp efectele benefice de pe urma acestora .
- 57 -
In încheiere un sfat pentru bolnavi: aveti grijà sà aveti picioarele calde, acest lucru nu este valabil numai pentru bolnavii de rinichi; folositi douà perechi de sosete si papuci de casà calzi cu talpa groasà. Dupà sistemul nostru bolnavii se pot vindeca pe gratis, un lucru iaràsi ce nu trebuie ignorat .
Màrturisirea unui medic: "Esecul medicinei m-a fàcut sà recunosc în ultimii ani tot mai mult cà drumurile spre vindecare asa cum sînt indicate în aceastà carte nu reprezintà doar o alternativà la medicina noastrà actualà ci unicul drum sigur" - dr. O. B.

*************************** SFIRSIT ***************************